

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Великолукская государственная
академия физической культуры и спорта»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Направление подготовки

034300 Физическая культура

Профили подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта:
легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства,
гимнастика;
спортивный менеджмент

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная

Нормативный срок освоения программы -4 года

Великие Луки 2012

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКА ВУЗА (бакалавра) ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 034300 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
III. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН.....	7
VI. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН профиля Спортивная тренировка в избранном виде спорта	741
VI. (профиль 2) РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН профиля Спортивный менеджмент.....	1184
V. ПРОГРАММЫ ПРАКТИК.....	1369

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Основная образовательная программа высшего образования (ООП ВПО) по направлению подготовки 034300.62 Физическая культура реализуется ВЛГАФК по профилям «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» и «Спортивный менеджмент». ООП ВПО регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки выпускника и включает в себя: учебный план, рабочие программы учебных дисциплин, другие материалы, обеспечивающие подготовку бакалавров.

1.2. Нормативно-правовую базу ООП ВПО составляют:

- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВПО) по направлению подготовки 034300 Физическая культура (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «15» февраля 2010г. № 121;
- Письмо Минобрнауки РФ от 13.05.2010 г. «О разработке вузами основных образовательных программ»;
- Устав ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК».

1.3. Общая характеристика ООП ВПО. Основная цель ООП ВПО – формирование у студентов личностных качеств, а также общекультурных и профессиональных компетенций, развитие навыков педагогической, тренерской, рекреационной, организационно-управленческой, научно-исследовательской и культурно-просветительской деятельности в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки 034300 Физическая культура (квалификация (степень) «бакалавр»). Основные задачи ООП ВПО:

- определить последовательность формирования общекультурных и профессиональных компетенций посредством установления преемственности содержания учебных дисциплин учебного плана;
- обеспечивать учебно-методическое сопровождение образовательного процесса;
- определять цели и задачи учебных дисциплин, их место в структуре ООП ВПО;
- регламентировать критерии и средства оценки знаний и навыков студентов по итогам изучения учебных дисциплин.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКА ВУЗА (бакалавра) ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 034300 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- 2.1. Область профессиональной деятельности бакалавров включает образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-изыскательные работы, исполнительское мастерство.
- 2.2. Объектами профессиональной деятельности бакалавров являются: лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности; учебно-методическая и нормативная документация.
- 2.3. Виды профессиональной деятельности бакалавров:
педагогическая;
тренерская;
рекреационная;
организационно-управленческая;
научно-исследовательская;
культурно-просветительская.

Бакалавр по направлению подготовки 034300 Физическая культура должен быть подготовлен к решению следующих профессиональных задач в соответствии с профильной направленностью и видами профессиональной деятельности:

педагогическая деятельность:

способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

решать педагогические задачи в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры и образования;

осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;

определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;

обеспечивать уровень подготовленности занимающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы;

осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами их заменяющими);

тренерская деятельность:

способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;

осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;

подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния занимающихся;

рекреационная деятельность:

привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;

реализовывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения;

подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности;

обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;

способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни

организационно-управленческая деятельность:

организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;

осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативными документами органов управления физической культурой и спортом и образованием,

нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и образования;

организовывать работу малых коллективов исполнителей;

работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере физической культуры и спорта;

соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий

научно-исследовательская деятельность:

выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач

культурно-просветительская деятельность:

анализировать и обобщать важные проблемы современного развития физической культуры и спорта с использованием средств массовой информации;

проводить пропагандистские и информационные кампании по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, привлечения детей и молодежи к занятиям спортом.

III. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

3.1. Рабочая программа дисциплины «Иностранный язык» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент; квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик:

Ершова Наталья Генриховна, д.п.н., профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины. Общая цель овладения иностранным языком в курсе бакалавриата заключается в формировании зрелой гражданской личности, обладающей системой ценностей, взглядов, представлений и установок, отражающих общие концепты российской культуры, и отвечающей вызовам современного общества в условиях конкуренции на рынке труда.

В учебном процессе общая цель конкретизируется в следующих параметрах: *образовательный аспект* предполагает углубление и расширение общекультурных знаний о языках, страноведческих знаний о стране изучаемого языка, знакомство с историей страны, достижениями в различных сферах, традициями, обычаями, ценностными ориентирами представителей иноязычной культуры, а также формирование и обогащение собственной картины мира на основе реалий другой культуры; *воспитательный аспект* реализуется в ходе формирования многоязычия и поликультурности в процессе развития вторичной языковой личности и становления таких личностных качеств, как толерантность, эмпатия, открытость, осознание и признание духовных и материальных ценностей других народов и культур в соотнесенности со своей культурой; *развивающий аспект* проявляется в процессе роста интеллектуального потенциала студентов, развития их креативности, способности не только получать, но и самостоятельно добывать знания и обогащать личный опыт в ходе выполнения комплексных знаний, предполагающих групповые формы деятельности, сопоставление и сравнение разных языков и культур.

Конечная цель курса овладения иностранным языком заключается в формировании *межкультурной коммуникативной профессионально ориентированной компетенции*, которая представлена перечнем взаимосвязанных и взаимозависимых компетенций, представленных в формате умений.

Основной целью дисциплины «Иностранный язык» является *повышение исходного уровня* владения иностранным языком, достигнутого на предыдущей ступени образования, и овладение студентами необходимым и достаточным уровнем иноязычной коммуникативной компетенции для решения социально-коммуникативных задач в различных областях профессиональной, научной, культурной и бытовой сферах деятельности, при общении с зарубежными партнерами, а также для дальнейшего самообразования.

Изучение иностранного языка также призвано обеспечить развитие комплекса общекультурных и общенаучных компетенций, включая: воспитание толерантности и уважения к духовным ценностям разных стран и народов; развитие когнитивных и исследовательских умений с использованием ресурсов на иностранном языке; развитие информационной культуры; расширение кругозора и повышение общей гуманитарной культуры студентов; повышение уровня учебной автономии, способности к самообразованию.

Задачи дисциплины состоят в последовательном овладении студентами *совокупностью компетенций*, основными из которых являются: **коммуникативная компетенция**, включающая *лингвистическую* компетенцию, т.е. способность адекватно воспринимать и корректно использовать единицы речи на основе знаний о фонологических, грамматических, лексических, стилистических особенностях изучаемого языка (в сравнении с родным языком); *социолингвистическую* компетенцию, т.е. способность адекватно использовать реалии, фоновые знания, ситуативно обусловленные формы общения; *социокультурную* компетенцию, т.е. способность учитывать в общении речевые и поведенческие модели, принятые в соответствующей культуре; *социальную компетенцию*, т.е. способность взаимодействовать с партнерами по общению, вступать в контакт и поддерживать его, владея необходимыми стратегиями; *дискурсивную компетенцию*, т.е. способность осуществлять коммуникацию с учетом инокультурного контекста; **межкультурная компетенция**, т.е. способность достичь взаимопонимания в межкультурных контактах, используя весь арсенал умений для реализации коммуникативного намерения; **компенсаторная компетенция**, т.е. способность избежать недопонимания, преодолеть коммуникативный барьер/сбой за счет использования известных речевых и метаязыковых средств; **профессиональная компетенция**, т.е. способность осуществлять деловое и официальное общение в профессиональной среде в стране и за рубежом; **общая компетенция**, включающая наряду со знаниями о стране и мире, об особенностях языковой системы также и способность расширять и совершенствовать собственную картину мира, ориентироваться в медийных источниках информации.

В реальном учебном процессе они, в основном, интегрированы в решение конкретных профессионально-коммуникативных задач, нацеленных на достижение соответствующего коммуникативного эффекта.

Перечисленные компетенции раскрывают спектр задач, которые решаются в рамках компетентностного подхода и, в значительной мере, детерминируют расстановку акцентов в курсе овладения иностранным языком, как в содержательном, так и в технологическом плане.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Иностранный язык» относится к базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла и преподается на 1 курсе в размере 216 академических часов, из которых 108 часов отводится на аудиторную работу и 108 – на самостоятельную. Формой промежуточного контроля в первом семестре является зачет, а формой итогового контроля – экзамен, который сдаётся во 2 семестре.

Специальные требования к исходным знаниям, умениям студента не предусматриваются, однако проводится входное тестирование для определения исходного уровня коммуникативной компетенции студентов.

Интегрированным результатом изучения курса иностранного языка должно стать достижение студентом коммуникативной компетенции, которая рассматривается не как сумма знаний, умений и навыков, а как совокупность личностных качеств студентов (ценностно-смысловых ориентаций, знаний, умений, навыков и способностей), а определяется, как способность решать проблемы и самостоятельно находить ответы на вопросы, возникающие в процессе профессионального, учебного, социально-культурного и бытового общения на иностранном языке.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-4 – способен логически верно строить устную и письменную речь – понимается способность к незатрудненному и целесообразному использованию языка

для общения людей друг с другом; способность говорения и понимания, выступающих предпосылками профессионально-педагогической деятельности.

ОК-17 - владеет одним из иностранных языков на уровне не ниже разговорного - понимается способность выпускника практически владеть разговорно-бытовой речью и языком специальности для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и профессиональном общении.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать: базовые правила грамматики (на уровне морфологии и синтаксиса); базовые нормы употребления лексики и фонетики; требования к речевому и языковому оформлению устных и письменных высказываний с учетом специфики иноязычной культуры; основные способы работы над языковым и речевым материалом; основные ресурсы, с помощью которых можно эффективно восполнить имеющиеся пробелы в языковом образовании (типы словарей, справочников, компьютерных программ, информационных сайтов сети Интернет, текстовых редакторов и т.д.).

уметь: в области аудирования: воспринимать на слух и понимать основное содержание несложных аутентичных общественно-политических, публицистических (медийных) и прагматических текстов, относящихся к различным типам речи, а также выделять в них значимую/запрашиваемую информацию; **в области чтения:** понимать основное содержание несложных аутентичных общественно-политических, публицистических (медийных) и прагматических текстов (информационных буклетов, брошюр/проспектов), научно-популярных и научных текстов, блогов, вебсайтов; выделять запрашиваемую информацию из прагматических текстов справочно-информационного рекламного характера; **в области говорения:** начинать, вести/продолжать и заканчивать диалог-расспрос об увиденном, прочитанном и диалог-интервью/собеседование при приеме на работу, соблюдая нормы речевого этикета, при необходимости используя стратегии восстановления сбоя в процессе коммуникации (переспрос, перефразирование и др.), расспрашивать собеседника, задавать вопросы и отвечать на них, высказывать своё мнение, просьбу, **в области письма:** заводить формуляры и бланки прагматического характера, поддерживать контакты при помощи электронной почты, оформлять Curriculum Vitae Resume и сопроводительное письмо, необходимое при приеме на работу, выполнять письменные проектные задания (письменное оформление презентаций, информационных буклетов, рекламных листовок, коллажей, постеров).

владеть: стратегиями восприятия, анализа, создания устных и письменных текстов разных типов и жанров; компенсаторными умениями, помогающими преодолеть «сбой» в коммуникации, вызванные объективными и субъективными, социокультурными причинами; стратегиями проведения сопоставительного анализа факторов культуры различных стран; приемами самостоятельной работы с языковым материалом (лексикой, грамматикой, фонетикой) с использованием справочной и учебной литературы.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения занятий используется специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, интерактивной доской (для демонстрации учебных видеороликов, таких как Vision + Imagination. Track. Analyze. Discover. We. Will. Move. Film: Европа. Sport Nutrition (Putting cutting edge science into practice) University of Birmingham (scientist conference)
- лингафонный компьютерный класс для формирования навыков аудирования и говорения((Аудиокурсы: Английский язык для студентов. тp 3. Английский язык экспресс-курс. - тp 3. Bridge to English (лингафонный курс английского языка).
- для проведения контроля используются компьютерный вариант

«TESTOR», система «Интернет-тренажер», которые дают возможность не только оценить уровень подготовленности по той или иной лексико-грамматической теме, но и провести анализ ошибок;

- для развития навыков чтения и перевода используются различные бумажные и электронные носители с аутентичными текстами, словари, информационные системы, электронные источники, электронно-библиотечные системы:

1. ЭБС IQ lib – www.iqlib.ru
2. ЭБС издательства «Лань» - <http://e.lanbook.com/>
3. Электронная библиотека МГАФК – www.lib.mgafk.ru
4. Электронная библиотека Университета им. П.Ф. Лесгафта - <http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/Default.asp>
5. Система «Отраслевая библиотека по физической культуре и спорту» - www.lib.sportedu.ru
6. <http://deu.1september.ru/>

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тематика и содержание

№ п/п	Тематика курса	Содержание и учебный материал	В сего часов	А уд. з ан.	Са м. раб ота
1	Введение в предмет. Цели. Задачи обучения в высшей школе. Вводно-фонетический курс. Диагностическое тестирование	Б. с.5-20, 25-30, А. с. 4-19 Лексико-грамматический тест РК Проверка навыков обученности.	4	4	-
2	Бытовая сфера общения. Всё о себе. Моя семья. Семейные традиции. Дом. Досуг и развлечения. Покупки. Грамматика. Структура предложения. Существительное. Местоимения. Конструкция there +be. Артикль.	Б. Е.А. с. 22-23, 37-44, 46-55, 55 – 58. стр. 36, упр. 3, стр. 53, упр. 4. А. И.П. стр.38-55, 66-84, 177-192, 241-260, РК Обучение изучающему и ознакомительному чтению. Развитие навыков говорения, умения вести беседу	2 8	1 4	14
3	Учебно-познавательная сфера общения. Я и моё образование. Высшее образование в России и за рубежом. Мой вуз. Студенческая жизнь. Студенческие международные	А. И.П. стр. 87-102. 145-150. Баженова Е.А. стр. 124-126. РК Поисковое чтение: анализ информационных источников на английском языке. Обучение	3 2	1 6	16

	контакты: научные, профессиональные, культурные. Грамматика. Вопросительные предложения. Безличные и неопределенно-личные предложения. Работа со словарем. Грамматические признаки частей речи.	просмотровому чтению. Обучение говорению, развитие монологической речи. Выполнение лексико-грамматических упражнений для формирования грамматических навыков.			
4	Социально-культурная сфера общения. Я и моя страна. Язык как сфера межкультурного общения. Образ жизни современного человека в России. Общее и различное в странах и национальных культурах. Здоровье. Здоровый образ жизни. Грамматика. Глагол. Система времен англ. глагола в действительном залоге.	А. И.П. с.109-123, 124-132, 133-145, 153-162, 273-295. Б. Е.А. с. 85-87, 91, 96, 235, 246, 260-262. Глембоцкая Я.И. РК Обучение изучающему, просмотровому и ознакомительному чтению. Обучение говорению, развитие монологической речи. Выполнение лексико-грамматических упражнений для формирования грамматических навыков.	3 2	1 6	16
5	Профессиональная сфера общения. Моя будущая профессия. Избранное направление профессиональной деятельности. История и современное состояние. Перспективы развития изучаемой науки. Грамматика. Модальные глаголы и их эквиваленты.	Баженова Е.А. стр. 256-257, 265, 291-296, 306-307, 308-309. Тимонова В.М. (2) стр. 5-38 – Поисковое чтение: анализ информационных источников на английском языке (реферирование, аннотирование).	3 2	1 6	16
6	Олимпийские игры – проблемы олимпийского движения и образования. Известные спортсмены. Известные спортсмены – наши земляки. Паралимпийское движение. Грамматика. Инфинитив. Герундий. Причастие.	Баженова Е.А. с. 192-193, 276-284. Тимонова В.М. (1) с. 155-169, 172-186, 187-202, 104. Глембоцкая Я.И. , РК. Обучение изучающему, просмотровому и ознакомительному чтению.	3 2	1 6	16
7	Спорт в современном обществе.	Тимонова В.М. (1) с.205-220. 223-238.	3 2	1 6	16

	Медицинское обслуживание в спорте. Проблемы допинга. Инфинитивный оборот «сложное дополнение». Условные предложения. Сослагательное наклонение.	Баженова Е.А. стр. 289-310. РК Обсуждение проблем допинга в спорте. Развитие навыков поискового чтения.			
8	Лексико-грамматическое тестирование.	РК. Компьютерное тестирование-индивидуальный контроль усвоения лексического и грамматического материала.	1 4	6	8
9	Внеаудиторное чтение	Круглый стол (презентации, доклады)	1 0	4	6
	Итого		216	108	108

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Grammar exercises (Приложение 2) Голицынский Ю. Грамматика: сборник упражнений. – СПб: Каро, 2010. – 538с. (Упражнения по грамматическим темам).
2. Texts for additional reading (Приложение 3)
3. Tests (Приложение 4)

Формы и виды контроля самостоятельной работы студентов

1. Словарный диктант.
2. Микрозачет по устным темам.
3. Письменная контрольная работа.
4. Компьютерное тестирование грамматики, лексики, страноведения, чтения.
5. Письменный или устный перевод учебно-программного текста.
6. Контроль внеаудиторного чтения.
7. Контрольное реферирование и аннотирование учебно-программного текста.
8. работа в системе Интернет-тренажер с последующим анализом ошибок.
9. Написание рефератов по различным темам с последующей презентацией. (Время презентации не более 5 мин.)
10. Проведение «Круглых столов».
11. Составление кроссвордов по различным темам.
12. Использование различных игр – упражнений (The Four Corners, Text Generator, Running Dictation, etc.).
13. Составление портфолио.

Требования и перечень вопросов к зачёту.

1. Предоставить контрольный перевод аутентичного текста по специализации объемом 10.000 печатных знаков с последующим обсуждением в группе.

2. Выполнить лексико-грамматический **тест** (компьютерный вариант).

3. **Беседа** с преподавателем по пройденным темам:

Great Britain

1. What is the official name of Great Britain?
2. What are the four parts of the U.K.?
3. Where is the country situated?
4. What is the area of the country?
5. What is the population of Great Britain?
6. What is the climate of Great Britain?
7. What are the main natural resources of the country?
8. What are the longest rivers in Great Britain?
9. What is the capital of the country?
10. What are the largest cities in the U.K.?
11. What does the U.K. produce?
12. What is the state organization of the U.K.?
13. Who is the Queen of the U.K. now?
14. What are the British Parliament's chambers?
15. What are the main political parties in the U.K.?
16. What sports originated in Great Britain?

The USA

1. What is the official name of the USA?
2. Where is the country situated?
3. What is the area of the country?
4. What is the population of the USA?
5. What is the climate of the USA?
6. What are the main natural resources of the country?
7. What is the capital of the country?
8. What are the largest cities in the USA?
9. What is the state organization of the USA?
10. Who is the President of the U.S.A now?
11. What sports originated in Great Britain?

Our Academy

1. What higher educational establishments train specialists of sport?
2. What institutes (academies, universities) of physical culture in Russia do you know?
3. Where do you study?
4. Where is your academy situated?
5. What base was the State Academy of Physical Culture and Sport organized on?
6. When was it founded?
7. When was the Basic of Safety living formed?
8. Who was the first rector of the institute?
9. Who is at the head of the Academy now?
10. How many chairs are there at the Academy now?
11. What are they?
12. There are two terms in the academic year, aren't there?
13. What disciplines does the curriculum include?
14. How often do the students pass credit tests and exams?
15. How many years lasts the course of training at the Academy?
16. Is there a correspondence department at the Academy?
17. What kind of practice has the students while studying here?

18. What sports facilities are there at the Academy?
19. How many students are studying at the Academy now?
20. When does the academic year begin (end)?
21. The students can get all the necessary books for their study in the library, can't they?
22. What qualification do our students receive after graduating from academy?
23. Where do the graduates of our Academy work?
24. Are there famed athletes among the graduates of our academy?
25. Do the students take part in amateur activities?
26. Do you like to study at the academy?
27. Was it easy or difficult for you to enter the academy?

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Итоговый контроль осуществляется в виде экзамена. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты, а также предполагает демонстрацию ряда необходимых умений и навыков.

Содержание экзамена:

1. Письменный перевод со словарем иноязычного текста по специальности объемом 1000 печ.знаков. Время выполнения – 60 минут. (Проводится на последнем занятии).
2. Чтение, пересказ (или ответы на вопросы) иноязычного текста общепрофессиональной или гуманитарной направленности (2000 знаков).
3. Реферирование на русском языке иностранного текста по специальности или по страноведению.
4. Беседа по одной из пройденных разговорных тем или разговорная ситуация (выбор по билетам).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Агабекян И.П. Английский язык для бакалавров – A Course of English for Bachelor's Degree Students. Intermediate Level. / И.П. Агабекян – Ростов/нД: Феникс, 2011. – 379 с.
2. Ершова Н.Г., Антонова Т.А. Английский язык. Учебно-методическое пособие. Великие Луки, 2010. - 50 с.
3. Английский язык: учебное пособие для студентов вузов физической культуры /МГАФК; сост. Н. А. Шнайдер, Е. В. Пахомова, Х. Р. Гулюгина, С. П. Канарский. - Малаховка, 2013. - 139 с. - Библиогр.: с. 138. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.lib.mgafk.ru.
4. М.А. Закаталова, Л.Е. Сергеева Sports Games. [Электронный ресурс]. учебное пособие / М.А. Закаталова, Л.Е. Сергеева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, С-Петербург, СПб.: [б.и.], 2013. – 190с. Режим доступа: <http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/Default.asp>
5. Англо-русский словарь спортивных терминов/ сост. М.А. Котова. – М.: Сов.спорт, 2012. – 232с.
6. Разработки кафедры.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Выборова Г.Е., К.С. Махмурян, Мельчина О.П. Advanced English. Учебник Английского языка для гуманитарных факультетов вузов, факультетов переподготовки и факультетов повышения квалификации учителей иностранного языка. – 112-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2012. – 240 с.
2. Гивенталь И.А. Как это сказать по-английски: учеб.пособие / И.А. Гивенталь. – 12-е изд.,испр. – М.: Флинта: Наука, 2012. – 344 с.
3. Глембоцкая Я.И. Sport in English-speakingWorld: Спорт в англоговорящих странах: Учеб.-метод.пособие / Я.И. Глембоцкая; МГАФК. – Малаховка, 2009. – 101 с.
4. Глембоцкая Я.И. Лексико-грамматический практикум по английскому языку: «Зимние Олимпийские игры и зимние виды спорта». Учеб.-метод.пособие / Я.И. Глембоцкая; МГАФК. – Малаховка, 2008.
5. Голицынский Ю. Грамматика: сборник упражнений. – СПб: Каро, 2010. – 538с.

3.2. Рабочая программа дисциплины «История» основной образовательной программы направления подготовки 034300 Физическая культура *по профилю(ям) подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент; степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор – разработчик: Гулин Андрей Александрович, старший преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Воспитание интеллектуально развитой личности на основе представлений об особенностях исторического развития Российской государственности, знакомство студентов с основами Российской истории в контексте всемирно-исторического процесса и формирование научно-исторического мышления, понимания закономерностей исторических процессов, их взаимообусловленности.

Дисциплина призвана способствовать развитию навыков использования исторических знаний в различных видах деятельности; приобретению историко-культурного опыта. Изучение системы представлений об особенностях развития России во временной ретроспективе будет способствовать формированию общекультурной системы взглядов бакалавров.

Задачи дисциплины

- разъяснить различия эпох и периодов в истории России, включая основные события, явления, процессы развития разных сфер жизнедеятельности общества, показать роль исторических личностей;
- дать представление об историографии, основных точках зрения на важнейшие события истории России;
- развивать умение сопоставлять различные точки зрения на исторические события, оценивать их, формируя свою гражданскую позицию;
- воспитать уважение к государственности России во всех её исторических формах;
- научить пользоваться различными историческими источниками;
- выработать навыки применения системы терминов и общетеоретических понятий по основным разделам дисциплины.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «История» относится к базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла (Б1) и является обязательной для изучения. Для освоения данной дисциплины обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, которые студенты - первокурсники получили в процессе изучения школьных дисциплин «История России», «Всеобщая история», «Новая и новейшая история России и зарубежных стран», «Обществознание», «Мировая художественная культура» и элективных курсов.

Особенность дисциплины состоит в формировании знаний и навыков, определяющих историческую культуру, развитие гражданских качеств личности, формирование чувства сопричастности и уважения истории своей страны и принятия на себя моральной ответственности за настоящее и будущее России.

Дисциплина призвана способствовать развитию навыков использования исторических знаний в различных видах деятельности; приобретению историко-культурного опыта.

В рамках лекций предполагается систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала теоретического характера. Лекционный курс рассматривает основные этапы отечественной истории

Раскрывается механизм взаимодействия внутренней и внешней политики, проблем становления и развития социальных, экономических и государственных институтов.

Практические занятия направлены на закрепление полученных знаний, конкретизацию и углубленную проработку лекционного материала, проверку самостоятельной работы. Освоение курса предполагает, помимо посещения лекций и практических занятий, написание доклада на одну из предложенных тем. Самостоятельная работа направлена на углубленное освоение тем программы, включает подготовку докладов, а также углубление знаний и навыков, полученных на практических занятиях. Используются интерактивные формы: дискуссии, обсуждение спорных проблем, проведение круглых столов и др.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий и занятий, проводимых в интерактивных формах.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-8, ОК-10, ОК-11, ОК-12, ОК-19.

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать:

- движущие силы и закономерности исторического процесса,
- историю России, её место в системе мировой культуры и цивилизации;
- историю и современное состояние общественной мысли в сфере социальной теории;
- основные факты и явления, характеризующие целостность исторического процесса;
- главные методы анализа исторического процесса (логический, синхронно-исторический, ретроспективный, сравнительно-исторический и др.), российской государственности и общества в контексте мирового исторического процесса

Уметь:

- анализировать исторические факты;
- оценивать достижения культуры на основе знания исторического контекста,
- уважительно и бережно относиться к историческому наследию;
- вырабатывать самостоятельные взгляды и суждения по проблемам истории;
- применять полученные знания при прогнозировании возможных исторических перспектив, а также в будущей профессиональной деятельности;
- соотнести различные периоды и направления в развитии отечественной и всемирной истории, оценить их с учетом современного уровня исторического познания.

Владеть:

- основными историческими понятиями и терминами;
- технологиями научного анализа, использования и обновления знаний по истории России различных периодов в контексте всемирно-исторического процесса;
- навыками самостоятельной работы с исторической научной литературой, историческими первоисточниками.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина состоит из следующих разделов:

Раздел 1. История как наука.

Раздел 2. Образование государственности на Руси. Древнерусское государство Киевская Русь. Период феодальной раздробленности (XIII – XV вв.)

Раздел 3. Социально-экономическое и политическое развитие централизованного российского государства (XV – XVII вв.)

Раздел 4. Россия в XVIII – XIX веке.

Раздел 5. Россия в условиях Первой мировой войны и общенационального кризиса (1914-1922 гг.).

Раздел 6. СССР: этапы развития и сущность советского строя. 1922-1991 гг.

Раздел 7. Россия на современном этапе развития.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Что является предметом истории?
2. Почему история является многоотраслевой наукой?
3. Какие известны философские подходы к истории?
4. Какие методы в истории относятся к общенаучным?
5. Какие известны специальные методы истории?
6. Что такое исторический источник?
7. Какие известны типы исторических источников?
8. Что такое историография?
9. Назовите выдающихся отечественных историографов.
10. Какие периоды различают в историографии?
11. Какие племена поселились на Восточно – Европейской равнине в период Великого переселения народов?
12. Назовите военно – политические союзы славян.
13. Что такое «норманнская» и «антинорманнская» теории, их основные идеи?
14. Какие особенности имело социально – экономическое развитие Древней Руси?
15. Что такое «Русская правда»?
16. Признаки образования Киевской Руси как государства.
17. Какие этапы можно выделить в истории Киевского государства?
18. Охарактеризуйте язычество, как форму религии.
19. Что такое двоеверие?
20. Как происходили взаимоотношения Древней Руси и Византии?
21. Сколько времени занимало принятие Русью христианства?
22. В чем заключается историческое значение принятия Русью христианства?
23. Что такое феодальная раздробленность?
24. Каковы предпосылки и последствия феодальной раздробленности?
25. Какие особенности имело Ростово – Суздальское (Владимири – Суздальское) княжество?
26. В чём заключалась специфика Галицко – Волынского княжества?
27. В чём проявлялись особенности самоуправления в Новгородской и Псковской феодальных республиках?
28. Когда произошло завоевание Руси монголами?
29. Сколько лет длилось иго?
30. Что представляло собой ордынское владычество?
31. Каким образом можно охарактеризовать проблему взаимовлияния Руси и Золотой Орды?
32. Как можно оценить роль Александра Невского в русской истории?

33. Каковы были причины возвышения Московского княжества?
34. Какую роль сыграли Иван Калита и Дмитрий Донской в возвышении Московского княжества?
35. Что такое дворцово – вотчинная система управления?
36. Что такое система кормления?
37. Что такое воеводское управление?
38. Что такое поместья?
39. Что могли сделать крестьяне в Юрьев день?
40. Что такое Земские соборы?
41. Что означает термин «венчание на царство»?
42. Что такое Избранная Рада, какие функции она выполняла?
43. Охарактеризуйте реформы Ивана Грозного и их эффективность.
44. Что такое приказы и в чём заключалась их деятельность?
45. Что такое опричнина и земщина, в чём их отличия?
46. Каковы последствия опричнины?
47. Каковы причины и последствия Ливонской войны?
48. В чём заключались особенности взаимоотношений Казанского, Астраханского, Крымского ханств с Московским государством?
49. Как русские осваивали Сибирь?
50. В чём заключались особенности взаимоотношений русского народа и коренных народов Сибири?
51. В чём заключался рост экономических связей России с Закавказьем и Средней Азией?
52. Какое время в истории России получило название Смутного?
53. Каковы причины Русской Смуты.
54. Составьте описание периодизации Русской Смуты.
55. Чем характеризовалось двоевластие?
56. Почему Польша оказала военную помощь самозванцам?
57. Что такое Семибоярщина?
58. Каковы были особенности сбора отрядов ополчения в Нижнем Новгороде?
59. Кто возглавлял отряды нижегородского народного ополчения?
60. Почему к власти в России после Смуты пришёл именно Михаил Романов?
61. Кто такой патриарх Никон и в чём заключались его реформы?
62. Что такое старообрядчество?
63. Когда было принято Соборное Уложение?
64. Что понимают под Соляным, Чумным и Медным бунтами?
65. Опишите основные этапы восстания под руководством С. Разина.
66. Чем характеризовалась внешняя политика Российского государства в XVIII веке?
67. Как происходило воссоединение Украины с Россией?
68. Какие основные реформы были проведены Петром Великим?
69. Каковы причины, ход и итоги Северной войны?
70. Как следует понимать термин «эпоха дворцовых переворотов»?
71. Какую роль выполнял Верховный Совет во время правления Екатерины I?
72. Что такое кондиции Анны Иоановны?
73. Как можно охарактеризовать бироновщину?

74. Что такое «просвещенный абсолютизм»?
75. Каковы основные направления внешней и внутренней политики Екатерины II Великой?
76. Что такое «Наказ» и кому он предназначался?
77. Что такое Уложенная комиссия?
78. Что такое «Жалованная грамота дворянству» и «Грамота на права и выгоды городам»?
79. Чем знаменит швейцарский поход А. В. Суворова?
80. Как можно охарактеризовать указ Павла I о трехдневной барщине?
81. Как можно охарактеризовать реформы Александра I?
82. Что такое Негласный Комитет и каковы его функции?
83. Как решался крестьянский вопрос?
84. Когда были созданы министерства, какие функции они выполняли?
85. Кто такой М. М. Сперанский и в чем заключался предложенный им проект государственных преобразований?
86. Какие главные направления были во внешней политике Российского государства в XIX веке?
87. Почему Отечественная война 1812 г. приобрела характер партизанской?
88. Чем по сути являлось восстание декабристов и каковы причины его поражения?
89. Почему Кавказская война была такой длительной?
90. Каковы итоги Крымской войны?
91. Когда в России отменили крепостное право?
92. Что такое народничество?
93. Какова была структура российского общества в начале XX века?
94. Какие особенности имела экономика России в начале XX века?
95. В чем заключались реформы С. Ю. Витте?
96. В чем заключались сущность аграрной реформы П. А. Столыпина и её итоги?
97. Что явилось причинами поражения России в русско – японской войне?
98. Что произошло в России 9 января 1905 г.?
99. Как можно охарактеризовать деятельность Государственной Думы I, II, III, IV созывов?
100. Как складывалась ситуация в России накануне Первой Мировой войны?
101. Каковы предпосылки и причины Февральской революции?
102. Как можно охарактеризовать обстановку в России в феврале 1917 г.?
103. При каких обстоятельствах Николай II отрекся от престола? В чем сущность двоевластия?
104. Что такое Временное правительство и какие оно имело полномочия?
105. Как можно охарактеризовать Корниловский мятеж?
106. Что такое Красная гвардия?
107. Что такое Директория?
108. Что такое Предпарламент?
109. Имелась ли альтернатива вооруженному восстанию большевиков?
110. Какие решения были приняты на II Всероссийском съезде Советов?
111. Почему было распущено Учредительное собрание?
112. Когда была принята первая конституция РСФСР?

113. Какие социальные действия предпринимали большевики?
114. Когда и на каких условиях был заключен мир в Брест – Литовске с Германией?
115. Что явилось причинами иностранной интервенции на территорию России?
116. Что такое Белое движение?
117. Какие этапы Гражданской войны известны?
118. Что такое красный террор ВЧК и каковы его причины?
119. Что явилось причинами поражения Белого движения и провала иностранной военной интервенции?
120. Каковы итоги Гражданской войны?
121. Что такое российская эмиграция и где она находилась?
122. Что представляла собой Россия по окончании Гражданской войны?
123. Что такое политика «военного коммунизма» и каковы её особенности?
124. Что такое продразвёрстка?
125. Какую сущность имела новая экономическая политика?
126. Что такое Кронштадский мятеж?
127. Что представляла собой внешняя политика РСФСР?
128. Когда и каким образом был образован СССР?
129. Что такое левая оппозиция и каким образом с ней велась борьба?
130. Каковы итоги массовых репрессий?
131. Что такое ГУЛАГ?
132. Что такое индустриализация?
133. Какие меры предпринимались руководством страны по индустриализации?
134. Что такое Стахановское движение?
135. Какие меры предпринимались для ускорения коллективизации сельского хозяйства?
136. Какие задачи решала культурная революция?
137. С кем и когда велись военные действия у озера Хасан и у реки Халхин – Гол?
138. Что такое пакт Молотова – Риббентропа и Секретный протокол о разграничении сфер влияния между Германией и СССР в Восточной Европе и каковы их последствия?
139. Когда и как началась Вторая мировая война?
140. Что такое план «Блицкриг»?
141. Какие этапы выделяют в ходе Великой Отечественной войны?
142. Какое решение было принято на Тегеранской конференции 1943 г.?
143. Что означала капитуляция Германии?
144. Закончилась ли Вторая мировая война после капитуляции Германии?
145. Каковы итоги Второй мировой войны?
146. В чем суть «политики десталинизации»?
147. Что такое «Холодная война»?
148. Что такое СЭВ?
149. С какой целью была создана Организация Восточного Договора?
150. Что такое Карибский кризис?
151. Что такое «застой» и каковы его причины?
152. Какие основные направления характеризуют особенности внешней политики СССР от окончания Второй мировой войны до середины 80 –х годов XX века?
153. Что такое «перестройка», в чем её сущность и значение?
154. Когда в СССР был введен пост президента?

155. Что такое ГКЧП и в чем причины его поражения?
156. Как распался СССР и было создано СНГ?
157. Когда была осуществлена ликвидация системы Советов в России?
158. Когда была принята Конституция РФ?
159. Какой новый орган власти появился в России после принятия Конституции?
160. Когда в России президентом стал В. В. Путин?

Примерная тематика рефератов

1. Понятие, объект и предмет истории.
2. История как многоотраслевая наука.
3. Понятие исторического источника, его классификация.
4. Понятие историографии, выдающиеся отечественные историографы.
5. Основная идея «норманнской» теории.
6. М. В. Ломоносов как представитель «антинорманнской» теории.
7. Язычество как форма религии.
8. Русь и Византия: основы взаимоотношений.
9. Особенности самоуправления в Новгородской и Псковской феодальных республиках.
10. Александр Невский: значение деятельности для последующих поколений.
11. Было ли на Руси ордынское иго?
12. Особенности вхождения русских земель в Великое Княжество Литовское.
13. Причины возвышения Московского княжества.
14. Деятельность Ивана Калиты и Дмитрия Донского по созданию единого государства.
15. Свержение ордынского ига.
16. Роль Земских Соборов.
17. Иван Грозный – царь всея Руси.
18. Что такое Избранная Рада?
19. Система губных учреждений.
20. Опричнина, её причины и последствия.
21. Смутное время: причины, этапы, последствия.
22. Самозванцы в истории России.
23. Освобождение Москвы Вторым народным ополчением.
24. Национально – освободительное движение на Украине под руководством Б. Хмельницкого.
25. Итоги основных реформ Петра Великого и их значение для России.
26. Северная война: причины и итоги.
27. Крестьянская война под руководством Е. Пугачева.
28. Эпоха дворцовых переворотов.
29. М. М. Сперанский и подготовленный им проект государственных преобразований России.
30. Отечественная война 1812 г.: причины, ход, итоги.
31. Восстание декабристов как часть мирового революционного процесса.
32. Подчинился ли России Кавказ после пленения Шамиля?
33. Русско–японская война: причины, ход, итоги, последствия.
34. Деятельность Государственных Дум, как становление российского парламентаризма.
35. Антанта и Россия.
36. События 9 января 1905 г. («Кровавое воскресенье»)
37. Февральская демократическая революция.
38. Лавр Георгиевич Корнилов – мятежник или защитник Отечества?
39. Временное коалиционное правительство.
40. Трагедия царской семьи.

41. Вооруженное восстание с 24 октября (7 ноября) по 2 (15) ноября 1917 г. в Петрограде и Москве.
42. Создание РСФСР и других социалистических республик.
43. Белое движение и причины его поражения.
44. Гражданская война в России.
45. Особенности политики «военного коммунизма».
46. Сущность новой экономической политики.
47. Культурная революция в СССР.
48. Пакт Молотова – Риббентропа и Секретный протокол о разграничении сфер влияния между Германией и СССР в Восточной Европе от 23 августа 1939 г: их значение для истории.
49. Вторая мировая война: причины, участники, итоги.
50. Советско-финская война (1939—1940).
51. Тегеранская, Ялтинская, Потсдамская конференции и их решения.
52. Холодная война.
53. Политический кризис 19993 г. и пути его преодоления.
54. Конституция Российской Федерации – фундамент российской государственности.
55. Экономические и социально – демографические последствия реформ 1990 –х.
56. Внешнеполитическая деятельность России на современном этапе.

Перечень вопросов к экзамену

1. Предмет истории.
2. Методы изучения истории.
3. Понятие и классификация исторического источника.
4. Историография и выдающиеся историографы.
5. Основные версии и этапы становления русской государственности.
6. Принятие Русью христианства. Российско – византийские связи.
7. Причины феодальной раздробленности на Руси.
8. Особенности Владимиро – Суздальского княжества.
9. Особенности Галицко – Волынского княжества.
10. Новгородская и Псковская феодальные республики.
11. Ордынское владычество на Руси и его последствия.
12. Взаимоотношения Руси и средневекового Запада. Деятельность Александра Невского.
13. Причины возвышения Московского централизованного государства.
14. Этапы образования Московского централизованного государства. Деятельность Ивана III и Василия III.
15. Прекращение взаимоотношений Москвы и Золотой орды. Свержение ига.
16. Формирование сословной организации общества в Московском государстве.
17. Реформы Ивана Грозного. Опричнина.
18. Внешняя политика России в XVI веке. Ливонская война.
19. Смутное время. Самозванцы.
20. Становление династии Романовых.
21. Реформы Алексея Михайловича. Церковный раскол.
22. Соборное уложение 1649 г.
23. «Бунташный» век.
24. Взаимоотношения Руси и Украины. Деятельность Богдана Хмельницкого.
25. Реформы внутренней политики Петра Великого.

26. Этапы Северной войны и их значение.
27. Вступление на престол Екатерины I и Петра II.
28. Кондиции Анны Иоанновны. Бироновщина.
29. Действия гвардии по вступлении на престол Елизаветы Петровны.
30. Основные направления внешней политики России в середине XVIII в.
31. Реформы внутренней политики Екатерины Великой.
32. Этапы внешней политики Екатерины Великой.
33. Крестьянская война под предводительством Е. Пугачева.
34. Правление Павла I и его последствия.
35. Александр I и внутренние реформы во время его правления.
36. Деятельность комиссии М. М. Сперанского.
37. Отечественная война 1812 года и её значение.
38. Европейские походы русской армии. Взятие Парижа. Венский конгресс.
39. Северное и Южное общества. Восстание декабристов.
40. Кавказская война и её значение.
41. Крымская война, её этапы.
42. «Великие реформы» 60 – 70 г. XIX века.
43. Отмена крепостного права.
44. Контрреформы Александра III.
45. Внешняя политика России во второй половине XIX века.
46. Революционное народничество.
47. Организация сословий общества в начале XX века.
48. Особенности экономики России в начале XX века.
49. Общественные реформы начала XX века. Революция 1905 – 1907 гг.
50. Русско – японская война 1904 – 1905 гг. и её значение.
51. События 9 января 1905 года («Кровавое воскресенье»).
52. Деятельность Государственных Дум.
53. Россия в условиях Первой мировой войны и общенационального кризиса (1914 – 1917 гг.).
54. Революция 1917 г.: причины, ход, итоги.
55. Создание двоевластия. Деятельность Учредительного собрания.
56. Гражданская война и интервенция (1917 – 1920 гг.), их результаты и последствия.
57. Социально – экономическое развитие России в 1920 г. НЭП.
58. Образование СССР.
59. Индустриализация и коллективизация.
60. Внешняя политика СССР в 1920 – 1930 гг.
61. Противоречивость развития СССР в 1930 – 1940 гг.
62. Начало Второй мировой войны.
63. Великая Отечественная война 1941 – 1945 гг., её этапы и значение.
64. Окончание Второй мировой войны, её значение.
65. Социально – экономическое развитие и общественно – политическая жизнь в СССР (1945 – 1953 гг.)
66. Попытки осуществления политических и экономических реформ (1950 – 1960 гг.).
67. Внешняя политика СССР (1940 – 1960 гг.). Холодная война против СССР.
68. СССР в середине 1960 – 1980 гг.: нарастание кризисных явлений.

69. Советский Союз в 1985 – 1991 гг.: продолжение кризиса. Перестройка: сущность, этапы, значение.
70. Попытка государственного переворота 1991 г. (действия ГКЧП).
71. Распад СССР. Беловежские соглашения. Создание СНГ.
72. Принятие Декларации о независимости России, её значение.
73. Конституция России 1993 г.
74. Последствия референдума о разрешении конституционного кризиса.
75. Действия Б. Н. Ельцина по разрешению конфликта с Верховным Советом.
76. Проведение выборов в Федеральное Собрание и Государственную Думу.
77. Обострение отношений центрального правительства и руководства Чеченской Республики. Первая и вторая чеченские войны.
78. Экономические реформы в России (1990 – 2000 гг.), их последствия
79. Назначение преемника и передача полномочий Б. Н. Ельциным В. В. Путину.
80. Внешняя политика России в конце XX – начале XXI века.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО РАЗДЕЛАМ, ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучени я	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоя -тельная работа
			Лекции	Семинар- ские занятия	
Первый курс, первый семестр	Тема 1.1 История как наука. Понятие и классификация исторического источника. Отечественная историография.	8	2	2	4
	Тема 2. 1 Образование государственности на Руси. Древнерусское государство Киевская Русь	8	2	2	4
	Тема 2. 2 Феодальная раздробленность на Руси. Ордынское владычество на Руси и его последствия. Русь и средневековые государства Европы.	8	2	2	4
	Тема 3.1 Образование централизованного Московского государства. Свержение ордынского ига. Формирование сословной системы организации общества	8	2	2	4
	Тема 3.2 Реформы Ивана IV Грозного. Внешняя политика России в XVI веке.	8	2	2	4
	Тема 3.3 Смутное время. Самозванцы. Церковный раскол. Соборное уложение 1649 г. «Бунташный» век. Внешняя политика России в XVII веке.	8	2	2	4
	Тема 4.1 Российская империя в	8	2	2	4

	XVIII веке.				
	Тема 4.2 Россия в XIX веке	8	2	2	4
	Тема 5.1 Социально – экономическое развитие России в начале XX века.	8	2	2	4
	Тема 5.2 Политические преобразования в России до 1917 г.	8	2	2	4
	Тема 5.3 Революция 1917 г. Гражданская война и интервенция.	8	2	2	4
	Тема 6.1 СССР в период строительства социализма (1920 - 1939 гг.)	8	2	2	4
	Тема 6.2 Советский Союз в годы Второй мировой войны и в годы холодной войны.	8	2	2	4
	Тема 7.1 Советский Союз в 1985 – 1991 г. Перестройка. Распад СССР. Российская Федерация на современном этапе развития.	4	2	-	2
	Итого:	108	28	26	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ.

Курс обучения завершается экзаменом в соответствии с объемными требованиями. Итоговый контроль (ЭКЗАМЕН) проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (обязательная):

1. Некрасова, М.Б. Отечественная история : учеб. пособие для бакалавров / М.Б. Некрасова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 378 с.
2. Бельюков Д. А. Отечественная история. Учебное пособие. Великие Луки, 2010. - 263 С.
3. Кузнецов И. Н. Отечественная история. Учебник – М.: Дашков и К, 2009. - 816 С.

Рекомендуемая литература (дополнительная):

- 1) Фортунатов В. В. Отечественная история в схемах и комментариях. – Спб. Питер, 2009. - 224 с.

3.3. Рабочая программа учебной дисциплины «Философия» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю(ям) подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, спортивный менеджмент; степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Фетисов Николай Викторович, старший преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Формирование представления о специфике философии как способе познания и духовного освоения мира, основных разделах современного философского знания, философских проблемах и методах их исследования; овладение базовыми принципами и приемами философского познания; введение в круг философских проблем, связанных с областью будущей профессиональной деятельности; развитие навыков критического восприятия информации, умения логично формулировать, излагать и философски аргументировано отстаивать собственное видение проблем и способов их разрешения.

Задачи дисциплины

- выработать у студентов правильное общее и целостное представление о философии, о ее предназначении, функциях и предмете, о философских категориях, о содержании и структуре философского знания, о его становлении и этапах развития, об основных школах и направлениях;
- воспитать умения и навыки использования философских знаний для осмысления социальных явлений и процессов современного общества мировой и отечественной культуры, применение этих знаний в своей профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- содействовать повышению уровня общей культуры студентов, развитию их интеллекта, формированию активной гражданской позиции по отношению к наиболее важным и актуальным проблемам современной общественной жизни, убежденности в значимости и возможности реализации гуманистических идеалов, необходимости всестороннего и гармоничного развития своей личности, самосовершенствования, самореализации.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Философия» относится к базовой части гуманитарного, социального и экономического блока (Б1) и является обязательной для изучения.

Для освоения данной дисциплины обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, полученные в процессе изучения дисциплины «История».

Курс философии, ее функции как основной мировоззренческой дисциплины имеет важное значение в связи с интенсивным и нередко противоречивым развитием физической культуры и спорта, все большим влиянием, которое они оказывают на различные стороны человеческой жизни, необходимостью повышения их гуманистической роли и культурной значимости. Особенность дисциплины состоит в приобщении студента к богатейшему наследию общечеловеческой культуры, в формировании личности студента, его интеллектуальной культуры, его свободомыслия, его способности самостоятельно оценивать окружающее и принимать решения.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-1, ОК-4, ОК-8, ОК-10, ОК-11, ОК-12, ОК-19.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- основные философские понятия и категории, закономерности развития природы, общества и мышления;
- условия формирования личности, её свободы, ответственности за сохранение жизни, природы, культуры, понимать роль насилия и ненасилия в истории и человеческом поведении;
- взаимоотношение духовного и телесного, биологического и социального начал в человеке, отношение человека к природе и обществу и возникших в современную эпоху развития противоречий и кризиса существования человека в природе;
- этические нормы, регулирующие отношение человека к человеку, обществу, природе.

уметь:

- анализировать мировоззренческие, социальные и личностно-значимые философские проблемы, процессы
- выражать и обосновывать свою позицию по основным философским вопросам;
- вести диалог как способ отношения к культуре и обществу.

владеть:

- культурой мышления, целостной системой научных знаний об окружающем мире;
- методами социального взаимодействия на основе существующих социальных стандартов, необходимыми теоретическими знаниями для разработки и реализации культурно-просветительских программ в профессиональной деятельности;
- прикладных исследований в профессиональной деятельности;
- коммуникативными навыками, способами установления контактов и поддержания взаимодействия, обеспечивающими успешную работу в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «ФИЛОСОФИЯ» содержит разделы:

Раздел 1. Предназначение и смысл философии её место и роль в общей системе мировоззрения.

Раздел 2. Исторические типы философии, этапы ее истории.

Раздел 3. Онтологические основы философского миропонимания.

Раздел 4. Философское учение о познании (гносеология).

Раздел 5. Философское учение о человеке и его деятельности (философская антропология).

Раздел 6. Философское учение об обществе.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Философия и наука.
2. Значение философии для специалистов в области физической культуры и спорта.
3. Разнообразие философских учений, систем.
4. Проблема генезиса философии.
5. Школа санкхья. Буддизм. Конфуцианство.
6. Скептицизм. Неоплатонизм.
7. Номинализм и реализм: спор о природе общих понятий («универсалий»).
8. Философские идеи поздней схоластики. Д. Скот, У. Оккам.
9. Раннее итальянское Возрождение. Высокое Возрождение.
10. Философские взгляды Н. Кузанского; пантеизм и диалектика.
11. Позднее Возрождение.
12. Гелиоцентризм и учение о бесконечности Вселенной. Дж. Бруно, учение о природе.
13. Учение о единой материальной субстанции (Т. Гоббс).
14. Монизм Б. Спинозы. Учение о субстанции, ее атрибутах и модусах, о свободе как осознанной необходимости.
15. Теория познания Д. Локка, учение о первичных и вторичных качествах.
16. Субъективный идеализм Д. Беркли.
17. Скептицизм Д.Юма.
18. Основные направления философии французского Просвещения XVIII в.: Вольтер, Монтескье, Руссо, Д. Дидро, П. Гельвеций, П. Гольбах.
19. «Наукоучение» И.Г.Фихте.
20. Натурфилософия Ф. В. И. Шеллинга.
21. Марксизм в России. Современная оценка марксизма.
22. Иррационализм и волюнтаризм философии А.Шопенгауэра, ее влияние на философию жизни.
23. Ф. Ницше: учение о воле к власти, сверхчеловеке, переоценке ценностей. Психианализ З. Фрейда и неопрейдизм.
24. Аналитическая психология К. Г.Юнга .
25. Э. Фромм: социальное бессознательное.
26. Философия всеединства В. Соловьева.
27. Религиозный экзистенциализм Н. Бердяева: разработка проблемы свободы и творчества.
28. Русский космизм. Н.Ф.Федоров, К.Э.Циолковский, В.И. Вернадский, А.Л.Чижевский.
29. Нравственно-правовые проблемы в трудах русских философов (И. Ильина, П.Сорокина, Н.Я.Данилевского).
30. Вклад русской мысли в мировую философскую культуру.
31. Философское понимание материи.
32. Изменение представлений о материи в процессе развития науки и философии. Современная наука о строении материи.
33. Понятие субстанции в истории философии. Плюрализм, дуализм, идеалистический и материалистический монизм.
34. Устойчивость и изменчивость, прерывность и непрерывность как характеристики движения.
35. Основные формы движения, их соотношение, качественная специфика и взаимосвязь.
36. Системность и самоорганизация как свойства бытия. Понятие системы.
37. Развитие диалектического взгляда на мир: Гераклит, Гегель, Маркс.
38. Материалистическая диалектика, ее принципы, законы, категории. Методологическое значение законов диалектики для познавательной и практической деятельности в области физической культуры и спорта.

39. Проблема познаваемости мира. Гносеологический оптимизм и агностицизм. Субъект и объект познания.
40. Основные виды и уровни познания.
41. Односторонность сенсуализма и рационализма.
42. Специфика научного познания, его отличия от ненаучного познания.
43. Эмпирический и теоретический уровни научного познания, их различия по объекту и видам знания, по методам исследования.
44. Понятие метода. Методология как учение о методах. Классификация методов: частнонаучные, общенаучные и всеобщие.
45. Проблема происхождения человека.
46. Биологизаторские и социологизаторские концепции сущности человека. Общественное (социальное) бытие человека.
47. Человек как личность. Проблемы свободы человека в обществе.

Примерная тематика рефератов

1. Философия в современной культуре.
2. Философия перед лицом мировых проблем.
3. Философия на рубеже тысячелетий.
4. Современное понимание проблемы основного вопроса философии.
5. Мыслители прошлого (Аристотель, Декарт) о философии как любви к мудрости.
6. Знание и мудрость в современном мире.
7. В.С. Соловьев о философии теоретической (школьной) и философии жизненной.
8. Философия и религия.
9. Философия и наука.
10. Философское содержание буддизма.
11. Философия древней Индии.
12. Античная натурфилософия, ее мировоззренческое значение.
13. Школа мудрости Пифагора.
14. Личность и лицо Сократа.
15. Линия Платона и линия Аристотеля в философии («Платон мне друг, но истина дороже»).
16. Основные принципы средневековой философии.
17. Августин – основная фигура патристики.
18. Фома Аквинский – «князь» философии: зрелая схоластика.
19. Гуманизм и пантеизм философии Возрождения.
20. Реформация и европейская философия.
21. Социально-философская проблематика в теории общественного договора (философия Просвещения).
22. Основные черты философии немецкого классического идеализма (от Канта до Гегеля).
23. И. Кант как историческая личность.
24. Г. Гегель как историческая личность.
25. Философские идеи К. Маркса, Ф. Энгельса.
26. Западный марксизм.
27. Формирование и основные периоды развития русской философской мысли.
28. Русская религиозная философия и ее основные направления.
29. С. Кьеркегор – родоначальник экзистенциализма: жизнь и идеи.
30. Художественная литература и экзистенциализм.
31. Карл Юнг: психология и художественное творчество.
32. Онтология: основные проблемы, понятия.
33. Картины мира.
34. Современные научные представления о нашей Вселенной.

35. Виртуальная реальность как особая форма бытия.
36. Типы философского объяснения единства мира («модели единства мира»).
37. Многообразие пространственно-временных уровней бытия.
38. Исследование пространства физической культуры и спорта.
39. Проблемы духовного: мозг, психика, интеллект.
40. Сознательное и бессознательное.
41. Стала ли теория психоанализа основой западной культуры?
42. Самосознание.
43. Диалектика и метафизика.
44. Диалектика как метод развития способности мышления: диалектика и образование.
45. Диалектика количественно-качественных изменений.
46. Идея развития, ее исторические изменения.
47. Понятие и основные концепции истины.
48. Псевдонаучное знание в современной культуре.
49. Философия и развитие науки.
50. Онтология и антропология.
51. Философская антропология М. Шелера.
52. Природа человека: происхождение, соотношение биологического и социального.
53. Предмет и метод социальной философии.

Перечень вопросов к экзамену

1. Мировоззрение: сущность и структура, исторические типы.
2. Философия в структуре мировоззрения: предмет, функции, структура.
3. Разнообразие философских систем, учений, школы, направления.
4. Философия и наука.
5. Философия и религия.
6. Зарождение философской мысли. Философия Древнего Востока (Индия, Китай).
7. Общая характеристика и основные черты, этапы развития античной философии.
8. Античная натурфилософия. Космология, онтология античности.
9. Классика античной философии: Сократ, Платон, Аристотель.
10. Средневековая философия, ее специфика. Патристика, схоластика. Фома Аквинский.
11. Философия Возрождения. Идеи гуманизма, пантеизма.
12. Научная революция и философия XVII века.
13. Проблемы человека, общества, государства в философии Просвещения.
14. Общая характеристика немецкой классической философии, ее значение, основные представители.
15. Проблемы познания, морали в философии И.Канта.
16. Абсолютный идеализм Гегеля, его диалектика.
17. Антропология Л.Фейербаха.
18. Марксистская философия: основные идеи и эволюция.
19. Становление и развитие русской философии как составной части русской культуры, общественной, религиозной мысли (XI-XVIII вв.)
20. Русская философия XIX-XX вв. Проблемы России, ее судьбы в общественно-философской мысли.
21. Общие черты и особенности западной философии в XX столетии.
22. Проблемы философии и науки в позитивизме и неопозитивизме.
23. Проблемы человека, его жизни в «философии жизни», экзистенциализме, прагматизме.
24. Бытие как центральная категория онтологии. Основные формы бытия.
25. Понятие субстанции и основные варианты субстанциального понимания бытия.
26. Структурная организация бытия

27. Движение как фундаментальное свойство (атрибут) бытия.
28. Постановка проблемы сознания в философии.
29. Развитие как тип движения, различные философские концепции развития, его модели.
30. Диалектика – общеполитическое учение о развитии, взаимосвязях, противоречиях. Законы диалектики.
31. Философское объяснение пространства и времени.
32. Многообразие пространственно-временных уровней бытия.
33. Познание как предмет философского анализа (проблемы гносеологии).
34. Виды познания. Особенности научного познания.
35. Чувственное и рациональное познание. Проблема истины в философии.
36. Бытие человека как проблема философии (философская антропология).
37. Личность и общество. Проблемы свободы, ответственности личности.
38. Общество как предмет философского анализа (социальная философия).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Семинарские занятия	
Раздел 1. Предназначение и смысл философии, её место и роль в общей системе мировоззрения					
Первый	Тема 1.1Философия как мировоззрение, предмет, структура, функции	8	2	2	4
Раздел 2. Исторические типы философии, этапы её истории					
Первый	Тема 2.1Философия Древнего мира, средних веков	10	2	4	4
Первый	Тема 2.2 Классическая европейская философия (XVII-XIX вв.)	10	2	4	4
Первый	Тема 2.3 Марксистская философия, ее эволюция	8	2	2	4
Первый	Тема 2.4 Западная философия в XX веке	8	2	2	4
Первый	Тема 2.5 Русская философия	8	2	2	4
Раздел 3. Онтологические основы философского миропонимания					
Первый	Тема 3.1 Бытие, материя как категории онтологии.	8	2	2	4
	Тема 3.2 Движение,				

	пространство, время – фундаментальные свойства бытия	6	2	-	4
Первый	Тема 3.3 Сознание.	4	2	-	2
Первый	Тема 3.4 Проблемы развития в философии.	12	2	4	6
Раздел 4. Философское учение о познании					
Первый	Тема 4.1 Проблемы познания в философии	8	2	2	4
Первый	Тема 4.2 Особенности научного познания	8	2	2	4
Раздел 5. философское учение о человеке и его деятельности (философская антропология)					
Первый	Тема 5.1 Проблемы бытия человека в философии	6	2	-	4
Раздел 6. Философское учение об обществе (социальная философия и философия истории)					
Первый	Тема 6.1 Общество как предмет философского анализа.	4	2	-	2
	Итого	108	28	26	54

ФОРМА ИТОВОГО КОНТРОЛЯ

Учебный процесс по дисциплине «Философия» предусматривает как различные формы текущего контроля за изучением студентами дисциплины «Философия» (опрос на семинарах, письменные работы, тестирование и др.), так и итоговую аттестацию в форме экзамена. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты. В учебно-методическом комплексе представлены соответствующие материалы для проведения разных форм контроля.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Философия: учебник для бакалавров / В. Н. Лавриненко, Г. И. Иконникова, В. П. Ратников, В. В. Юдин; под ред. В. Н. Лавриненко. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2012. – 561 с.
2. Сычев, А. А. Основы философии : учеб. пособие / А.А. Сычев. - 2-е изд., испр. - М. : Альфа-М; ИНФРА-М, 2012. - 368 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Основы философии : учебник / ред. А.Н. Ерыгин. - 3-е изд. - М.; Ростов н/Д : Дашков и К; Академцентр, 2010. - 448 с.
2. Губин, В. Д. Философия: учебник / В. Д. Губин. – М.: Проспект, 2009. – 336 с.
3. Хрусталеv, Ю. М. Философия : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. М. Хрусталеv. – М. : Академия, 2011. – 320 с.

3.4. Рабочая программа учебной дисциплины «Экономика» основной образовательной программы *по направлению* подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю(ям) подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Манойлов Артём Анатольевич, к.п.н., доцент

Целью освоения учебной дисциплины «Экономика» является формирование у студентов цельного представления об экономической науке, понимание основных тенденций и особенностей её развития, усвоение студентами основ микро и макроэкономического анализа, освоение способа структурирования моделей на микро и макро уровнях, в условиях ограниченности ресурсов, формирование у студентов научного подхода к исследованию современного экономического состояния общества, выработка умения анализировать экономические явления в РФ на макро- и микроуровнях.

Подходами к решению образовательных проблем по дисциплине «Экономика» является изучение пространственных и временных рамок экономических событий, основных фактов, явлений, процессов, характеризующих экономический цикл развития.

Изучение системы представлений об особенностях экономической теории будет способствовать формированию общекультурной системы взглядов бакалавров.

Задачи дисциплины

- выработать у студентов основы экономического мышления;
- научить выделять особенности российской экономики на фоне международного сообщества;
- выработать навыки микро- и макроэкономического анализа;
- разъяснить различия теоретических основ функционирования экономических систем, структуры мировой и российской экономики;
- вооружить студентов объемом знаний по особенностям функционирования рыночной экономики в России;
- научить применять полученные знания в реальной жизни и в будущей производственной деятельности.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Экономика» относится к базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла (Б.1).

Для освоения данной дисциплины обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, которые они получили в процессе изучения дисциплин «Социология», «Математика», «История». Особенность дисциплины состоит в формировании знаний и навыков, позволяющих анализировать социальные и экономические процессы, а также основные закономерности функционирования современного мира. Дисциплина призвана способствовать развитию навыков использования знаний в области экономики, сбора информации и культуры экономического мышления.

В рамках лекций предполагается систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала теоретического характера. Лекционный курс рассматривает основные экономические категории микро- и макроэкономики, истории экономических учений и закономерности функционирования рыночной системы. В процессе занятий раскрывается механизм развития у студентов экономического мышления, способности к самостоятельной предпринимательской деятельности в современных рыночных условиях.

Практические занятия направлены на закрепление полученных знаний, конкретизацию и углубленную проработку лекционного материала, проверку самостоятельной работы. Освоение курса предполагает, помимо посещения лекций и практических занятий, написание реферата на одну из предложенных тем. Самостоятельная работа направлена на углубленное освоение тем программы, включает подготовку докладов, а также углубление знаний и навыков, полученных на практических занятиях. Используются интерактивные формы в виде компьютерного тестирования и деловых игр по темам: «Великие экономисты мира», «Равновесие монополии», «Эффективная экономика», «Международная торговля (или «война»)», «Продавцы и покупатели: теория выживания».

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения должны быть укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий и занятий, проводимых в интерактивных формах.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-1, ОК-4, ОК-8, ОК-11, ОК-12, ПК-22, ПК-23.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- теоретические, нормативно-правовые основы профориентации в экономическом контексте;
- важнейшие отрасли и этапы развития экономического знания;
- виды финансово-экономической деятельности в российской экономике;
- основные научные школы, направления, концепции и источники экономического знания;
- способы приобретения, хранения и передачи социально-экономического опыта;

уметь:

- использовать в профессиональной деятельности основные законы экономического развития;
- определять приоритеты профориентационной работы, организовывать и планировать профориентационную работу в современной экономической ситуации;
- рассчитывать издержки производства в различных отраслях экономики;
- проводить консультации, профессиональное обследование, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся в контексте рыночных отношений;
- анализировать мировоззренческие и социальные проблемы и процессы, основные экономические события в своей стране и за её пределами;

владеть:

- навыками активного слушания, специальной терминологией и лексикой;
- навыками поиска экономической информации;
- основами методов исследования в экономических науках и их практического применения;
- методами и формами профориентационной работы в современных экономических условиях.

Материально-техническое обеспечение

Мультимедийные средства: проектор; ноутбук. Учебные фильмы. Требования к аудиториям – компьютерные классы, специально оборудованные аудитории.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Экономика» содержит разделы:

Раздел 1. Введение в экономическую теорию.

Раздел 2. Микроэкономика.

Раздел 3. Макроэкономика.

Раздел 4. Особенности переходной экономики России.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Трактовка предмета экономической теории различными школами экономистов.
2. Экономическая политика, экономическая стратегия РФ в современных условиях.
3. Потребности материальные и духовные.
4. Противоречия между производством и потреблением.
5. Экономический, выбор и альтернативные издержки.
6. Факторы производства. Проблема их оптимальной комбинации и эффективной загрузки.
7. Технологический выбор и экология.
8. Эффективность производства в условиях рыночной экономики.
9. Информация и производственная функция в современных условиях.
10. Риск и неопределенность в предпринимательской деятельности.
11. Место собственности в системе экономических отношений.
12. Разгосударствление и приватизация собственности. Преобразование форм собственности в переходной экономике.
13. Необходимость, сущность, основные направления и последствия приватизации в РФ.
14. Значение многообразия форм собственности для роста эффективности национальной экономики.
15. Условия возникновения и противоречия товарного производства.
16. Рыночная стоимость и рыночная цена.
17. Современные формы денег.
18. Проблема рынка: от Д.Смита до Д. Кейнса
19. Рынок и государство.
20. Функции и противоречия рынка.
21. Условия формирования и основные признаки рыночной экономики.
22. Инфраструктура рынка.
23. Методы регулирования рынка в развитых странах и в России.
24. Теория предельной полезности. Законы Госсена - законы психологической оценки благ.
25. Теория предельной полезности: возникновение, сущность, развитие.
26. Эволюция денег: от древности до наших дней.
27. Деньги и бартер в современной экономике.
28. Недостатки антимонопольного законодательства в России.
29. Лоббирование интересов монополий в России.
30. Государство и естественные монополии.
31. Современные теории предпринимательства.

32. Функции и характеристики предпринимательства.
33. Организационно-правовые формы предпринимательской деятельности в РФ.
34. Причины банкротства современных предприятий.
35. Основные направления реструктуризации предприятия в современной России.
36. Пути и условия минимизаций издержек производства.
37. Закон убывающей производительности (доходности) производства.
38. Придельные издержки и их роль в формировании стратегии фирмы.
39. Особенности динамики постоянных, переменных и средних издержек при росте объемов производства.
40. Виды и структура издержек. Нормальная прибыль как элемент издержек.
41. Издержки производства в краткосрочном и долгосрочном периодах.
42. Сущность, виды, функции и источники прибыли фирмы.
43. Виды и функции цены в современных условиях.
44. Рынок, его структура, механизм функционирования и особенности становления в РФ.
45. Специфика закона спроса в переходной экономике.
46. Формирование предложения и равновесной цены в переходной экономике.
47. Влияние условий рынка на спрос и предложение.
48. Снятие равновесия и его устойчивость. Рыночное равновесие как условие рыночного саморегулирования. Модели равновесия.
49. Эластичность спроса и конкуренция производителей. Практическое значение эластичности спроса.
50. Олигополистический рынок: модели поведения фирм.
51. Монополистическая конкуренция: сущность, особенности, последствия.
52. Неценовая конкуренция в современном мире.
53. «Невидимая рука» А. Смита и современная конкуренция.
54. Эффективность конкурентного равновесия.
55. Цена, объем производства в условиях совершенной и несовершенной конкуренции.
56. Рынок труда и его особенности в современной России.
57. Региональные модели рынка труда.
58. Особенности индивидуального предложения труда, его отличия от отраслевого предложения труда.
59. Взаимная монополия на рынке труда в современной России.
60. Сущность заработной платы и факторы, ее определяющие на отдельной фирме и на конкурентном рынке труда.
61. Цена рабочей силы на рынке труда
62. Сущность заработной платы как экономической категории: современные трактовки.
63. Формирование институтов рынка труда в переходной экономике: проблемы и противоречия.
64. Государственная политика на рынке труда.
65. Капитал как фактор производства: различие трактовок и функций.
66. Спрос на капитал и производственная функция.
67. Предложение капитала и временное предпочтение.
68. Дисконтированная стоимость: сущность, значение для инвестиционной политики.
69. Развитие инвестиционных процессов в переходной экономике.
70. Амортизация как источник средств для развития бизнеса.
71. Социально-экономическая структура накопления в переходной экономике.

Примерная тематика рефератов

1. Трактовка предмета экономической теории различными школами экономистов.
2. Экономическая политика, экономическая стратегия Российской Федерации в современных условиях.
3. Место собственности в системе экономических отношений.
4. Интеллектуальная собственность и ее государственная защита.
5. Противоречия между производством и потреблением.
6. Экономика информационного общества.
7. Проблема рынка: от А. Смита до Д. Кейнса.
8. проблемы защиты отечественного рынка.
9. Проблема защиты отечественного рынка.
10. Закон спроса и предложения в системе рыночного механизма. Поиски свободной ниши.
11. Теория предельной полезности и трудовая теория стоимости.
12. Теория предельной полезности: возникновение, сущность, развитие.
13. Холдинги в российской экономике.
14. Производительность и рост оплаты труда.
15. Ценовая и неценовая конкуренция.
16. Этапы зарождения и развития макроэкономики (Ф. Кенэ, К. Маркс, Д. Кейнс)
17. Национальное счетоводство России и Европейский союз.
18. Цели государственного регулирования экономики и экономическая политика.
19. Национальный рынок и его равновесие.
20. Значение инвестиций для национальной экономики.
21. Теория эффективного спроса Д.М. Кейнса.
22. Формы проявления экономических кризисов перепроизводства.
23. Антикризисные меры и пути стабилизации экономики.
24. Причины безработицы в современном мире.
25. Методы борьбы с нестабильностью на рынке труда.
26. Факторы инфляции.
27. Законы денежного обращения.
28. Центральный банк и его независимость.
29. Роль кредита в развитии экономики.
30. Налогообложение: теоретические аспекты, принципы, формы.

Перечень вопросов к зачёту

1. Экономическая теория: предмет, методы и функции.
2. Экономическая система и ее элементы. Типы экономической системы.
3. Ограниченность ресурсов и проблема выбора. Кривая производственных возможностей.
4. Сущность, функции, структура и инфраструктура рынка. Достоинства и недостатки рыночного механизма.
5. Спрос. Детерминанты спроса. Изменение спроса и величины спроса (проиллюстрировать).
6. Предложение. Детерминанты предложения. Изменение предложения и величины предложения (проиллюстрировать).
7. Взаимодействие спроса и предложения. Равновесная цена. Регулирование рынка (дефицит и излишек, налоги и дотации, фиксированные цены).
8. Полезность. Общая и предельная полезность. Законы Госсена. Потребительское равновесие.

9. Порядковый подход к анализу полезности. Кривая и карта безразличия. Бюджетная линия. Равновесие потребителя.
10. Понятие издержек фирмы. Издержки в краткосрочном и долгосрочном периодах. Эффект масштаба.
11. Конкуренция как элемент рыночного механизма. Типы рыночных структур.
12. Особенности рынка факторов производства.
13. Рынок труда. Заработная плата и её виды. Причины различий в зарплате на разных рынках.
14. Понятие капитала. Основной и оборотный капитал. Спрос на капитал и предложение капитала.
15. Рынок земли: спрос и предложение. Земельная рента и её виды.
16. Модели кругооборота в макроэкономике.
17. Расчет ВВП по доходам и расходам. Номинальный и реальный ВВП, дефлятор ВВП.
18. Макроэкономическое равновесие. Модель «совокупный спрос – совокупное предложение» (AD-AS). «Кейнсианский крест».
19. Деньги и их функции. Денежные агрегаты в рыночной экономике. Предложение денег.
20. Понятие безработицы и ее причины. Классификация видов безработицы. Экономические и социальные издержки безработицы. Закон Оукена.
21. Понятие инфляции. Причины и измерение инфляции. Кривая Филипса.
22. Классификация видов инфляции. Социально-экономические последствия инфляции.
23. Кредитно-денежная (монетарная) политика: понятие, виды и цели. Методы денежно-кредитной политики.
24. Бюджетно-налоговая (фискальная) политика: понятие, виды и цели. Концепции формирования государственного бюджета.
25. Основные принципы построения налоговой системы. Кривая Лаффера.
26. Государственный бюджет. Дефицит государственного бюджета и его виды. Методы покрытия.
27. Государственный долг. Внутренний и внешний государственный долг.
28. Причины, цели и границы государственного вмешательства. Формы и методы государственного регулирования экономики.
29. Пути и модели приватизации. Этапы и итоги приватизации.
30. Особенности переходной экономики Российской Федерации.
31. Особенности банковской системы Российской Федерации.
32. Кредит и его функции. Принципы кредитования.
33. Формы кредита.
34. Роль и функции ЦБ России.
35. Деятельность коммерческих банков. Активные и пассивные операции КБ.
36. Меркантилизм и его принципы.
37. Классическая политэкономия.
38. Марксистский этап в развитии экономической теории.
39. Кейнсианское направление в экономической науке.
40. Неоклассическое направление в экономической теории.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Семинарские занятия	
1	Раздел 1. Введение в экономическую теорию.				

	1.1. Введение в экономическую теорию.	6	2	2	2
2	Раздел 2. Микроэкономика.				
	2.1. Спрос и предложение в механизме рынка.	6	2	2	2
	2.2. Теория поведения потребителя.	8	2	2	4
	2.3. Производственная функция.	2	-	-	2
	2.4. Издержки фирмы.	6	2	2	2
	2.5. Конкуренция и монополия.	10	4	2	4
	2.6. Рынок труда. Заработная плата.	8	2	2	4
	2.7. Рынок капитала.	8	2	2	4
	2.8. Рынок земли.	6	2	2	2
3	Раздел 3. Макроэкономика.				
	3.1. Государство в рыночной экономике.	6	2	2	2
	3.2. Национальная экономика как целое.	8	2	2	4
	3.3. Макроэкономическое равновесие.	8	2	2	4
	3.4. Макроэкономическая нестабильность: безработица и инфляция.	8	2	2	4
	3.5. Денежная, банковская система.	4	-	-	4
	3.6. Бюджетно-налоговая политика в рыночной экономике.	8	2	2	4
	3.7. Международные экономические отношения.	2	-	-	2
4	Раздел 4. Особенности переходной экономики России.				
	4.1. Особенности переходной экономики России	4	-	-	4
	Итого	108	28	26	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения на третьем курсе завершается зачетом. Итоговый контроль (зачет) проводится в форме устных ответов на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

а) основная литература

1. Носова, С.С. Экономическая теория: учебник / С.С. Носова. - 3-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2010. - 798 с.
2. Пястолов, С.М. Экономика : учеб. для студ. учреждений выс. проф. образования / С.М. Пястолов. - М. : Академия, 2012. - 288 с.
3. Салов, А.И. Экономика: конспект лекций / А.И. Салов. - М.: ИД Юрайт, 2010. - 189 с.

б) дополнительная литература

1. Агапова, И.И. История экономики : учеб. пособие / И.И. Агапова. - М. : Магистр, 2009. - 176 с.
2. Бардовский, В.П. Экономика: учебник / В.П. Бардовский, О.В. Рудакова, Е.М. Самородова. - М. : ИД «Форум»; ИНФРА-М, 2009. - 672 с.
3. Гладков, И.С. Экономика: экономическая теория, история экономики, мировая экономика, международные экономические отношения : интегрирован. учеб. курс / И.С. Гладков, Е.А. Марыганова, Е.И. Суслова. - М.: КНОРУС, 2008. - 448 с.

3.5. Рабочая программа учебной дисциплины «Психология и педагогика» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю(ям) подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Авторы-разработчики: Скляр Н.А., к.пс.н., Ефимова С.В., к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью дисциплины является знакомство студентов с фундаментальными знаниями в области психологии и педагогики, основными теоретическими направлениями и подходами, проблемами и принципами их решения.

Овладение программным материалом ориентирует студентов в основных направлениях педагогической деятельности, ее средствах и методах, позволяет понять смысл и назначение педагогической теории и практики в истории человеческой культуры и деятельности, осознать закономерности процессов обучения и воспитания с учетом знаний о психике человека, структуре личности, основных психических проявлениях.

Задачи дисциплины

Задачи изучения данной дисциплины: формирование системного представления о сущностных характеристиках психических процессов, психических свойств, психических состояний личности; изучение основных методологических основ психологии; обогащение знаниями о закономерностях проявления и развития психики; приобретение опыта учета индивидуально-психологических и личностных особенностей людей, стилей их познавательной и профессиональной деятельности; создать представления о теоретической и практической деятельности в области педагогики, о роли и значении культурно-исторических факторов в образовании и воспитании; сформировать личностно-гуманную ориентацию студента на окружающую действительность; научить педагогическому анализу социальной ситуации; заложить основы педагогического мышления студентов; развить у студентов способность принимать оптимальные решения в соответствии с педагогическими закономерностями, принципами воспитания и обучения.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части цикла гуманитарных, социальных и экономических дисциплин.

- Содержание данной учебной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Философия», «Культурология», является основой для освоения таких дисциплин как «Психология физической культуры», «Психология спорта», «Педагогика физической культуры».
- Разработанный учебно-методический комплекс представляет собой систематизированное представление учебного материала, отражающего закономерности проявления психики человека в его поведении и деятельности. Отражены и педагогические вопросы становления общественно полезных личностных качеств и профессионально важных свойств будущего бакалавра в области физической культуры.
- Программа дисциплины разработана для студентов, чья психологическая культура войдет органичными частями в структуру их будущей профессиональной

деятельности. Знания по психологии и педагогике помогут формированию целостного представления студента о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им учебной и профессиональной деятельности, будут способствовать развитию умений учиться; самообразованию; позволят более эффективно принимать решения с опорой на знание психологической природы человека и общества; применять на практике методы, средства обучения и воспитания, ориентироваться в современных проблемах образования.

- Программа практической подготовки направлена на закрепление усвоенного на лекциях материала, апробирование методик, упражнений и решение задач по разделам и темам данной дисциплины.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-1, ОК-2, ОК-4, ОК-5, ОК-8, ОК-9, ОК-11, ОК-19, ПК-1, ПК-3, ПК-15, ПК-30, ПК-31.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать: теоретические основы психологической науки; историю возникновения психологии; психические процессы, психические состояния, психические свойства личности; особенности процесса коммуникации; базовые категории, предмет и объект педагогики, закономерности изучаемых ими явлений, теоретические и экспериментальные методы научных исследований, роль и значение педагогики в человеческой практике.

уметь: оперировать основными категориями психологических знаний; определять личностные особенности учеников и учитывать их в учебно-воспитательной работе; определять психоэмоциональные состояния собеседника по невербальным признакам; организовать и выполнять научные исследования в области педагогики, внедрять педагогические знания в практическую деятельность своей специальности; самостоятельно применять адекватные методы воспитания и обучения в соответствующей педагогической ситуации.

овладеть: методами педагогической и психологической диагностики при изучении коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся.

Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины «Психология и педагогика» осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий обучающихся, предусмотренных данным учебно-методическим комплексом:

- аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения;
- современное техническое обеспечение, в частности ноутбук, проектор, настенный экран, и современные компьютерные программы (Power Point);
- помещения для проведения групповых занятий;
- практический инструментарий;
- библиотечный фонд ВУЗа, представленный учебниками, учебными пособиями, методическими разработками.

Реализация учебной дисциплины «Психология и педагогика» осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий обучающихся, предусмотренных данным учебно-методическим комплексом.

В лекционном курсе используются: аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения.

Для подготовки и проведения семинарских занятий используются: библиотечный фонд вуза – справочная и хрестоматийная литература (при составлении терминологического словаря); учебно-методическая литература, учебники (при составлении конспектов уроков, при подготовке к письменным работам); электронный библиотечный фонд (при подготовке к собеседованию, письменным работам). Наглядные пособия (при подготовке к докладам). Диагностический инструментарий (диагностические методики, для определения состояния того или иного объекта педагогического процесса, причин этого состояния и разработки рекомендаций о дальнейшем функционировании исследуемого объекта; для изучения уровня развития познавательных процессов и психических свойств личности – опросник Г. Айзенка, таблицы Шульте, проба Мюнстерберга, матрица Равена, Исключение лишнего, словесные ассоциации, запоминание слов и т.д.). Техническое обеспечение: ноутбук, проектор, настенный экран (при подготовке презентаций). Современные компьютерные программы (Power Point) (при подготовке табличных и схематических изображений на слайдах).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Психология и педагогика» содержит разделы:

Раздел 1. Психология

Раздел 2. Педагогика

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Для студентов первого курса (раздел «Психология»)

1. История развития психологии.
2. Проблемы развития психики.
3. Отличительные черты психики животных от психики человека.
4. Теория личности по З. Фрейду.
5. «Художественный» и «мыслительный» тип высшей нервной деятельности (по И.П. Павлову).
6. Соотношение понятий: движение, активность, жизнедеятельность и деятельность.
7. Специфика развития деятельности человека.
8. Соотношение понятий человек, индивид, личность, индивидуальность.
9. Жизненный путь личности.
10. Коммуникативная компетентность.
11. Невербальные средства общения.
12. Психологические барьеры в общении.
13. Методы психологического воздействия.
14. Развитие свойств темперамента в жизненном опыте человека.
15. Роль темперамента в трудовой и учебной деятельности человека.
16. Методы исследования темперамента.
17. Обусловленность характера общественным отношением.
18. Диалектическая связь между способностями, знаниями, навыками и умениями.
19. Модальность и интенсивность ощущений.
20. Нарушения восприятия.
21. Развитие памяти, приёмы запоминания.
22. Теории памяти.

23. Средства привлечения внимания.
24. Качества ума. Когнитивные стили мышления.
25. Методически приемы, способствующие развитию воображения.
26. Мечта и практическая деятельность.
27. Роль фантазии в игровой деятельности ребёнка.
28. Роль эмоций в регуляции поведения.
29. Значение воли в организации деятельности и общения человека.

Для студентов второго курса (раздел «Педагогика»)

1. Методы педагогики.
2. Связь педагогики с другими науками.
3. Самообразование как самостоятельный процесс.
4. Этапы развития педагогического процесса.
5. Классификация методов воспитания - методы формирования сознания.
6. Методы формирования общественного поведения и деятельности.
7. Методы стимулирования и коррекции поведения.
8. Принципы воспитания.
9. Формы организации педагогического процесса – индивидуальное обучение.
10. Формы организации педагогического процесса – классно-урочная система.
11. Формы организации педагогического процесса – лекционно-семинарская система.
12. Непрерывное образование как система и процесс.
13. Система непрерывного образования.
14. Основные признаки государственного управления.
15. «Закон Российской Федерации об образовании» (1992).
16. Показатели родительского поведения.
17. Пути преодоления конфликта между родителями и подростком.

Перечень вопросов к э зачёту

Для студентов первого курса (раздел «Психология»)

1. История развития психологии
 2. Предмет, задачи, основные направления психологии
 3. Принципы психологии
 4. Структура, функции психики и формы ее проявления.
 5. Методы исследования в психологии (организационные, эмпирические, обработки данных, интерпритационные).
 6. Проблемы развития психики (развитие психики в животном мире, возникновение и развитие человеческого сознания)
 7. Психологические характеристики сознания
 8. Психика и мозг(строение центральной нервной системы, мозговые структуры – гипоталамус, миндалина, неокортекс, гиппокамп, функциональная организация коры головного мозга, свойства нервной системы)
 9. Понятие бессознательное, проявления бессознательного
 10. Взаимосвязь психологии с другими науками
 11. Деятельность, ее особенности. Специфика развития деятельности человека.
- Единицы деятельности
12. Структура деятельности. Виды деятельности

13. Средства, функции, этапы общения
14. Структура общения. Общение как коммуникация
15. Процедура общения. Общение как интеракция
16. Средства, функции общения. Общение как перцепция
17. Соотношение понятий: человек, индивид, личность, индивидуальность
18. Сущностная характеристика личности и её основные особенности, походы к пониманию и происхождению личности
19. Внешне и внутренне обусловленные характеристики личности. Структура личности
20. Направленность личности
21. Темперамент: понятие, свойства, типы
22. Характер: понятие, содержание, виды (по Э.Фромму, К.Юнгу), психосоциотипы
23. Факторы формирования характера. Акцентуации характера по К.Леонгарду
24. Способности: понятие, признаки, уровни развития, классификации и условия развития
25. Ощущение: понятие, физиологическая основа, свойства
26. Характеристики ощущений. Виды ощущений
27. Восприятие: понятие, физиологическая основа, свойства
28. Виды восприятия
29. Память: понятие, физиологическая основа, процессы
30. Виды и свойства памяти
31. Внимание: понятие, физиологическая основа, свойства
32. Виды внимания
33. Мышление: понятие, особенности, формы, способы
34. Операции и виды мышления
35. Воображение: понятие, физиологическая основа, приемы, виды
36. Речь, понятие, свойства, функции, виды
37. Эмоции: понятие, физиологическая основа, природа эмоций.
38. Классификация эмоций и чувств, функции
39. Воля: понятие, физиологическая основа структура волевого акта.
40. Особенности воли. Волевые качества.

Для студентов второго курса (раздел «Педагогика»)

1. Понятие предмета и объекта науки.
2. Задачи педагогической науки.
3. Функции педагогической науки.
4. Методы педагогических исследований.
5. Система педагогических наук.
6. Связь педагогики с другими науками.
7. Основные категории педагогики: воспитание, обучение, образование.
8. Основные категории педагогики: педагогическая деятельность, педагогическая техника, педагогическое взаимодействие, педагогическая задача.
9. Понятие «педагогический процесс». Структура педагогического процесса.
10. Закономерности педагогического процесса.
11. Принципы педагогического процесса.
12. Понятие «воспитание». Характеристика воспитательного процесса.
13. Задачи воспитания.
14. Составные части воспитания (умственное, трудовое, физическое, правовое, экологическое, половое, нравственное, эстетическое и др.).
15. Принципы воспитания.

16. Методы формирования общественного сознания.
17. Методы формирования общественного поведения и деятельности.
18. Методы стимулирования и коррекции поведения.
19. Понятие «обучение». Характеристика образовательной функции обучения.
20. Характеристика воспитывающей функции обучения.
21. Характеристика развивающей функции обучения.
22. Принципы обучения.
23. Классификация методов обучения по источнику знаний (словесные, наглядные, практические).
24. Классификация методов обучения по характеру педагогической деятельности (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный).
25. Формы организации педагогического процесса – индивидуальное обучение.
26. Формы организации педагогического процесса – классно-урочная система.
27. Формы организации педагогического процесса – лекционно-семинарская система.
28. Образовательная система России.
29. Образование как общечеловеческая ценность (государственная, общественная, личностная).
30. Принципы формирования содержания образования.
31. Понятие управления образовательными системами. Общие принципы управления образовательными системами (демократизация и гуманизация управления, системность и целостность в управлении, централизация и децентрализация в управлении и др.).
32. Управление образовательными системами.
33. Понятие и особенности семейного воспитания.
34. Задачи семейного воспитания.
35. Принципы и содержание семейного воспитания.
36. Особенности воспитания детей в различных по структуре семьях.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоя- тельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Психология					
Первый	Тема 1.1. Введение в психологию	10	2	2	6
Первый	Тема 1.2. Личность и деятельность	14	4	4	6
Первый	Тема 1.3. Психические свойства	10	2	4	4
Первый	Тема 1.4. Психические процессы	18	4	4	10
Раздел 2. Педагогика					
Второй	Тема 2.1. Предмет педагогики, ее задачи и методы	8	2	2	4

<i>Второй</i>	Тема 2.2. Педагогический процесс как целостное системное явление	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 2.3. Воспитание в структуре целостного педагогического процесса.	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 2.4. Обучение в целостном педагогическом процессе	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 2.5. Образование как социальное явление	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 2.6. Управление образовательными системами	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 2.7. Семья как специфическая система воспитания и развития личности	8	2	2	4
Итого:		108	26	28	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом во втором и третьем семестре. Зачет проводится в форме устных ответов на вопросы, которые преподаватель задает в произвольном порядке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Березовин, Н.А. Основы психологии и педагогики : учеб. пособие / Н.А. Березовин, В.Т. Чепиков, М.И. Чеховских. - 3-е изд., стер. - М.; Минск : ИНФРА-М; Новое знание, 2011. - 336 с.
2. Бордовская , Н.В. Психология и педагогика : учеб. для вузов / Н.В. Бордовская ; ред. Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб. : ПИТЕР, 2011. - 624 с.
3. Кравченко, А.И. Психология и педагогика : учебник / А.И. Кравченко. - М. : ИНФРА-М, 2011. - 400 с.
4. Марцинковская, Т.Д. Психология и педагогика : учебник / Т.Д. Марцинковская, Л.А. Григорович. - М. : Проспект, 2009. - 464 с.
5. Островский Э.В. Психология и педагогика/Э.В.Островский, Л.И.Чернышова.- М.:Вузовский учебник, 2009.-384 с.
6. Самыгин, С.И. Психология и педагогика для студентов вузов / С.И. Самыгин, М.А. Гулиев, Р.Х. Ганиева. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 248 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бороздина, Г.В. Психология и педагогика : учебник / Г.В. Бороздина. - М. : ИД Юрайт; Юрайт, 2011. - 477 с.
2. Голованова, Н.Ф. Педагогика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ф. Голованова. - М. : Академия, 2011. - 240 с.
3. Гуревич, П.С. 10. Психология и педагогика [Электронный ресурс] / П.С. Гуревич: учебник для студентов вузов. - Электрон.. поисковая прогр. –М.: ЮНИТИ-ДАНА , 2012. – Режим доступа: [http:// www.iglib.ru](http://www.iglib.ru). –Загл. с экрана
4. Ефремов, О.Ю. Педагогика : учеб. пособие / О.Ю. Ефремов. - СПб. : ПИТЕР, 2010. - 352 с.
5. Крысько, В.Г. Психология и педагогика в схемах и комментариях : учеб. пособие / В.Г. Крысько. - 6-е изд., перераб. и доп. - М. : ЭКСМО, 2010. - 416 с.
6. Никитина, Е.Д. Тестовые задания по педагогике с комментариями к их выполнению : учебно-метод. пособие / Е.Д. Никитина, Н.П. Пименова, С.О. Хрусталева ; ред. Е.Д. Никитина. - Малаховка : МГАФК, 2009. - 74 с.
7. Романова, А.В. Педагогика (практические задание): учебно-метод. пособие/А.В.Романова, О.И.Дранюк.-СПб.:СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2008.- 146 с.
8. Чеховских, М.И. Психология : учеб. пособие / М.И. Чеховских. - 5-е изд., стер. - М.; Минск : ИНФРА-М; Новое знание, 2011. - 380 с.
9. Шубина, Г.Л. Психология и педагогика. Комментарии к тестовым заданиям по психологии : учеб. пособие / Г.Л. Шубина. - Малаховка : МГАФК, 2009. - 204 с.:

3.6. Рабочая программа учебной дисциплины «Культурология» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор – разработчик: старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Гулин А. А.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Изучение дисциплины «Культурология» является важной составной частью овладения студентами вуза физической культуры системой социально-гуманитарного знания, этапом в формировании представлений о принципах организации, функционирования и развития мира человека, т.е. того пространства, которое его окружает и которое им самим создается.

Основной целью изучения дисциплины является формирование целостного представления о культуре. Также целями изучения дисциплины является: формирование у студентов теоретических представлений о понятии, закономерностях становления, функционирования и развития культуры, способности правильно анализировать и точно оценивать сложные процессы социальной действительности, выработки навыков уверенного ориентирования в системе жизненных ценностей и практических умений сбора, обработки и обобщения культурной информации в профессиональной деятельности.

Одной из важных целей дисциплины «Культурология» является также формирование более глубоких представлений студентов о физической культуре как составной части культуры общества и личности.

Задачи дисциплины

Основными задачами дисциплины «Культурология» являются:

- разъяснить специфику культурологии как относительно новой социальной науки, ее место среди других дисциплин социально-гуманитарного блока;
- рассмотреть развитие взглядов на сущность культуры ее роль в обществе;
- дать представление о социокультурной динамике, об исторической типологии культур и специфике отдельных культурных эпох;
- показать наиболее яркие примеры культурного творчества, нашедшие выражение в этнокультурных и цивилизационных сообществах;
- сформировать у студентов представление о формах существования культуры в современном мире, о ее роли в жизни человека XXI века;
- обеспечить развитие навыков самостоятельного анализа культурных явлений.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина по выбору студента «Культурология» относится к вариативной части гуманитарного, социального и экономического цикла (Б1).

Для освоения данной дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, которые они получили в процессе изучения дисциплин «История мировой культуры», «История». В то же время, дисциплина

«Культурология» подготавливает базу для овладения студентами знаниями по дисциплинам: «Этика», «Управление человеческими ресурсами», «Этика и культура управления».

Особенность дисциплины состоит в формировании знаний и навыков, определяющих культуру, развитие гражданских качеств личности. Дисциплина призвана способствовать развитию навыков использования знаний о культуре в различных видах деятельности; приобретению историко-культурного опыта.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК - 2, ОК - 4, ОК - 5, ОК - 11, ОК - 12, ОК - 19, ПК – 30, ПК - 32

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать:

- содержание основных категорий и понятий теории культуры, ее структуру и функции;
- фундаментальные концепции культурологического знания;
- культурные традиции и социальные особенности общества в различные исторические эпохи и различных географических регионах,
- мифологическую, религиозную и научную картину мира, смысл жизни человека, особенности духовных и материальных ценностей и их роль в жизнедеятельности человека и общества;
- взаимосвязь физической, социальной и духовной сторон личности,
- основные пути и направления самосовершенствования личности и повышения квалификации,
- место и роль культуры в будущей профессиональной деятельности;

Уметь:

- оценивать достижения культуры различных народов мира на основе знания исторического контекста,
- выявлять историко-культурные традиции, социокультурные отличия и особенности в ситуациях профессиональной деятельности,
- общаться, вести гармоничный диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации,
- самостоятельно анализировать мировоззренческие и социальные проблемы и процессы, изучая научную литературу и осуществляя поиск информации через библиотечные фонды, компьютерные системы информационного обеспечения, периодическую печать, Интернет,
- предупреждать и регулировать конфликтные ситуации в межкультурных взаимодействиях, организовывать творческое сотрудничество представителей разных культур;

Владеть:

- навыками культурной восприимчивости, способности к правильной интерпретации конкретных проявлений коммуникативного поведения в различных культурах,
- основами межкультурных отношений в спортивном менеджменте и физической культуре, способностью эффективно выполнять свои функции в межкультурной среде,
- навыками бесконфликтной работы и толерантного поведения, умением использовать социально значимые факторы как ограничения при принятии управленческих решений.

Материально-техническое обеспечение

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и в необходимых случаях компьютером и видеопроектором для представления учебной информации студентам.

Используются подготовленные учебно-методические пособия в виде презентаций MS Power Point, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий и занятий, проводимых в интерактивных формах.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Культурология» содержит разделы:

Раздел 1. Теория культуры.

Раздел 2. Историческая типология культуры.

Раздел 3. Морфология культуры.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Этимология термина «культура».
2. Основные этапы развития мировой культуры.
3. В чем проявляется специфика науки культурологии в отличие от других гуманитарных и социальных наук?
4. Основные подходы к понятию культуры.
5. В чем состоит системность культуры?
6. Каковы основные функции культуры?
7. Культура и цивилизация: соотношение понятий.
8. Что представляют собой традиции и новации в освоении культуры?
9. Основные принципы классификации культур.
10. Проблема возрождения культуры.
11. В чем проявляются позитивные и негативные последствия технологических революций?
12. В чем заключались идеи Х. Ортега – и – Гассет?
13. Что понимают под парадигмальными смыслами культуры?
14. В чем проявляется взаимодействие различных видов искусства?
15. Что понимают под «культурными универсалиями»?
16. В чем проявляется полифункциональность культуры?
17. Как влияет религиозное сознание на другие формы жизни общества?
18. Что такое культурная диаспора?

Примерная тематика рефератов

1. Возникновение понятий о культуре.
2. Культура как способ существования человека.
3. Культура и цивилизация.
4. Типология культур.
5. Массовая и элитарная культура.
6. Н. Я. Данилевский о принципах культурно – исторической типологии.
7. Культура и цивилизация в работах О. Шпенглера.
8. Теория локальных цивилизаций А. Тойнби.
9. Теория волнообразной социокультурной динамики П. Сорокина.
10. Ю. Лотман о семиотике культуры.

11. Культурные традиции в России и современность.
12. Культуры и субкультуры.
13. Особенности молодежных субкультур: битники, хиппи, моды, скинхеды, панки, готы, эмо, рэйверы, растаманы, гламур, граффити, байкеры, рокеры, байкеры, фурри, отаку, анимэ, фидо – сообщество, фанаты (фаны), гопники, паркур (по выбору студента).
14. Проблемы политической и правовой культуры в современной России.
15. Культура и общество.
16. Культура и личность.
17. Физическая культура и мораль.
18. Формы, цели и направления государственной культурной политики.
19. Как влияет религиозное сознание на другие формы жизни общества?
20. Особенности этнической культуры русского народа.

Перечень вопросов к экзамену.

1. Природа и смысл гуманитарного образования.
2. Специфика культурологии как социально-гуманитарного знания.
3. Понятие и сущность культуры.
4. Основные функции культуры.
5. Специфика языка культуры.
6. Физическая культура как часть общей культуры личности.
7. Символические концепции культуры.
8. Этнопсихологическая школа в культурной антропологии.
9. Культура и субкультура.
10. Концепции культуры и цивилизации в эпоху Просвещения.
11. Эволюционизм и диффузионизм в культурологическом знании.
12. Теория культурно-исторических типов Н. Я. Данилевского.
13. Натуралистическая школа в культурологии.
14. Структурно-функциональный подход к культуре.
15. Отечественная культурософия к. XIX-XX вв.
16. Игровая концепция культуры.
17. Христианский тип культуры.
18. Постмодернистский взгляд на культуру.
19. Понятие исторической динамики культурных процессов.
20. Культурные нормы, традиции.
21. Культура и общество.
22. Культура и природа.
23. Культура и цивилизация.
24. Искусство и его место в культуре.
25. Культура и личность.
26. Инкультурация и социализация.
27. Культурная самоидентичность и межкультурные коммуникации.
28. Исторические типологии культур.
29. Концепция «осевого времени» К. Ясперса.
30. Этническая и национальная культура.
31. Восточные и западные типы культур.
32. Жанры искусства XVIII века – рококо, классицизм, сентиментализм.
33. Современная мировая культура.
34. Происхождение человека и культуры.
35. Культура первобытного общества.
36. Специфика мусульманской культуры. Культура Арабского Востока.
37. Жанры искусства XIX века – романтизм, реализм, импрессионизм.

38. Культура Древней Греции.
39. Культура Древнего Рима.
40. Культура средневековья XI-XIII вв.
41. Культура Возрождения XIV-XVI вв.
42. Культура Просвещения XVII-XVIII вв.
43. Культура Западной Европы XIX вв.
44. Массовая и элитарная культура.
45. Общая характеристика культуры XX века.
46. Динамика культуры.
47. Культура Киевской Руси IX-XII вв.
48. Средневековая культура Руси XIV-XVII вв.
49. Культура русского Просвещения и реформы Петра I.
50. Культура России первой половины XIX века. «Золотой век русской культуры».
51. Серебряный век в русской культуре конец XIX века.
52. Общая характеристика и этапы советской культуры.
53. Содержание и особенности духовной культуры.
54. Философия как форма защиты.
55. Содержание и особенности социальной культуры.
56. Нравственная культура.
57. Правовая культура.
58. Политическая культура.
59. Содержание и особенности технологической культуры.
60. Наука как форма культуры.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название тем курса	Всего часов	Лекции	Семинар	Сам. Работа.
Раздел 1. Теория культуры.					
1	Культурология в системе социально-гуманитарного знания	8	2	2	4
2	Культура как предмет культурологии	8	2	2	4
3	Культура как система	8	2	2	4
4	Основные школы и концепции в культурологии	14	4	4	6
Раздел 2. Историческая типология культуры.					
5	Динамика культуры.	8	2	2	4
6	Происхождение культуры	8	2	2	4
7	Культура европейской античности	8	2	2	4
8	Культура средневековья и Нового времени	8	2	2	4
9	Основные этапы развития отечественной культуры	8	2	2	4
10	Культура в	6	2		4

	современном мире				
Раздел 3. Морфология культуры.					
11	Бытие культуры	8	2	2	4
12	Онтологические проблемы культуры	8	2	2	4
13	Политика – право – нравственность – культура. Культурная политика.	8	2	2	4
	Итого	108	28	26	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Изучение дисциплины завершается экзаменом. Вопросы систематизированы в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рекомендуемая литература (основная)

1. Культурология: учебник для бакалавров / под ред. Ю. Н. Солонина, М. С. Кагана. – М.: Издательство Юрайт, 2012. – 566с. – Серия: Бакалавр. Углубленный курс.
2. Викторов В.В. Культурология : учебник / В.В. Викторов. - изд. испр. и доп. - М. : Вузовский учебник, 2009. - 400 с.
3. Кармин А. С. Культурология. Краткий курс : учеб. пособие / А.С. Кармин. - СПб. : ПИТЕР, 2010. - 240 с.
4. Культурология : учеб. для вузов / Г.В. Драч, О.М. Штомпель, Л.А. Штомпель [и др.]. - СПб. : ПИТЕР, 2012. - 384 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Дианова, В.М. История культурологии : учеб. для бакалавров / В.М. Дианова, Ю.Н. Солонин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 461 с. - (Бакалавр)
 2. Горлова, И. И. Культурология : учеб. пособие / И.И. Горлова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К, 2012. - 304 с.
 3. Маркова А. Н. Культурология: учебное пособие. – М.: Проспект, 2011. – 376 с.
 4. Астафьева О.Н., Грушевицкая Т.Г., Садохин А.П. Культурология. Теория культуры [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Культурология", по социально-гуманитарным специальностям. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 487 с. // - Режим доступа: <http://www.iqlib.ru/book/book.visp?uid={69DB05D3-FAC6-4945-A224-6073983648F1}&action=text&idsLink=3008&resIndex=5&resType=1&searchWithText=True>
 5. Грушевицкая Т.Г., Садохин А.П. Культурология [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов. 3-е издание, переработанное и дополненное. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2012. – 687 с. // - Режим доступа: <http://www.iqlib.ru/book/book.visp?UID={B01D491B-F1DC-46D0-A7F5-FF11941E012E}&action=text>
- Есин А. Б. Литературоведение. Культурология. [Электронный ресурс]: Учебное пособие. – М.: Флинта, 2011. – 352 с. // - Режим доступа: <http://www.iqlib.ru/book/book.visp?UID={5E09D54D-4C75-4B87-9DA8-7F22B0FE32C2}&action=text>

3.7. Рабочая программа учебной дисциплины **«Правоведение»** основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Шитова Лилия Шамильевна, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Овладение студентами знаниями в области права, выработка позитивного отношения к нему, рассмотрение права как социальной реальности, выработанной человеческой цивилизацией и наполненной идеями гуманизма, добра и справедливости.

Задачи дисциплины:

- выработка умения понимать законы и другие нормативные правовые акты;
- обеспечивать соблюдение законодательства;
- принимать решения и совершать иные юридические действия в точном соответствии с законом;
- анализировать законодательство и практику его применения;
- ориентироваться в специальной литературе.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Правоведение» относится к вариативной части гуманитарного, социального и экономического цикла.

Курс «Правоведение» способствует пониманию содержания неотъемлемых и неотчуждаемых прав и свобод человека, выражающихся в том, что государство связано ими и не должно по своему усмотрению отменять или ограничивать их. Будучи непосредственно действующими, права и свободы человека и гражданина определяют смысл, содержание и применение права, деятельность органов государственной власти, органов местного самоуправления и обеспечиваются правосудием. Провозглашена ответственность государства за реализацию политических, экономических, социальных и иных возможностей личности, за создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека.

Такое правопонимание отвечает идеям демократического правового государства, ибо воспитание правосознания законопослушного гражданина основано на раскрытии не столько принудительного потенциала права (от этого в нашей жизни пока не уйти), сколько на его характеристике как одного из важнейших эталонов цивилизованных отношений между людьми.

Учебный материал предлагаемой дисциплины является закономерным продолжением следующих прочитанных ранее циклов: философия, политология, история, социология.

Однако предметом учебной дисциплины «Правоведение» в отличие от указанных циклов являются конкретные правовые нормы, регулирующие наиболее распространенные правоотношения людей в обществе в той или иной отраслевой сфере.

Учебная дисциплина «Правоведение» призвана способствовать повышению уровня правовой культуры студентов.

На лекционных и практических занятиях изложение материала осуществляется по блокам, сформированным по отраслевому принципу.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-4, ОК-7, ОК-20.

В результате изучения дисциплины студенты должны:

знать: понятие государства и его признаки, основные теории происхождения

государства, формы государственного правления, государственного устройства и виды политического режима;
 основы конституционного строя РФ;
 понятие, признаки и функции права, понятие и виды нормативных правовых актов;
 понятие нормы, института, подотрасли и отрасли права;
 понятие, виды и структуру правоотношения;
 понятие, признаки, состав и виды правонарушения;
 понятие, признаки и виды юридической ответственности;
 основы гражданского права;
 основы трудового права;
 основы административного права;
 основы наследственного и семейного права;
 основы уголовного права;
 основы экологического права;
 правовые основы защиты государственной тайны;

уметь: анализировать источники права и использовать их для решения индивидуально-конкретных дел;
 давать объективную оценку государственно-правовым явлениям;
 использовать приобретенные знания для профессионального выполнения служебных обязанностей;
 осуществлять поставленные задачи в соответствии с действующим национальным законодательством, общепризнанными принципами и нормами международного права;
 своевременно реагировать на любые противоправные действия, на основе законности принимать эффективные меры по устранению причин, способствующих их совершению.

владеть: гражданской зрелостью и высокой общественной активностью, правовой и политической культурой, уважением к закону и бережным отношением к социальным ценностям правового государства, чести и достоинству гражданина, высоким нравственным сознанием, гуманностью, твердостью моральных убеждений, чувством долга, ответственностью за судьбы людей и порученное дело, принципиальностью и независимостью в обеспечении прав, свобод и законных интересов личности, ее охраны и социальной защиты, чувством нетерпимости к любому нарушению закона в собственной профессиональной деятельности;

понимать сущность, характер и взаимодействие правовых явлений, видеть их взаимосвязь в целостной системе знаний и значение для реализации права;

Материально-техническое обеспечение

1. Мультимедийные средства:

- проектор;
- ноутбуки.

2. Учебные презентации по темам лекций.

3. Требования к аудиториям – компьютерные классы, специально оборудованные аудитории.

На семинарских занятиях широко используется справочная информационная система КонсультантПлюс, поэтому такие занятия часто проходят в аудиториях оборудованных компьютерами.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Правоведение» содержит разделы:

- раздел 1. Теория государства и права;
- раздел 2. Конституционное право;
- раздел 3. Гражданское право;
- раздел 4. Административное право;
- раздел 5. Уголовное право;
- раздел 6. Семейное право;
- раздел 7. Трудовое право;
- раздел 8. Международное право;
- раздел 9. Экологическое право.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Функции государства: понятие и классификация.
2. Происхождение государства и права.
3. Типы и формы государства.
4. Гражданское общество и правовое государство.
5. История становления конституционного права в России.
6. Понятие права. Соотношение права и государства.
7. Понятие и принципы Федеративного устройства России.
8. Принцип разделения властей и его осуществление в РФ.
9. Понятие и структура гражданского общества.
10. Круг отношений административного права.
11. Значение Уголовного Кодекса РФ.
12. Общая характеристика трудового права.
13. Характеристика Семейного Кодекса РФ.
14. Возникновение и сущность международного права.
15. Международное публичное и международное частное право.
16. Международные организации и конференции.
17. Понятие экологического права, его предмет и метод.
18. Экологические системы как объект правового регулирования.
19. Источники и содержание экологического права.
20. Ответственность за экологические правонарушения.
21. Общая характеристика земельного законодательства. Правовой режим земель.

Примерная тематика рефератов

1. Социальное значение права.
2. История становления конституционного права в России.
3. Принципы федеративного устройства России.
4. Отличие зарубежного административного права от российского.
5. Особенности Уголовного кодекса РФ.
6. Значение гражданского кодекса РФ.
7. Труд молодежи.
8. Трудовые споры.
9. Возникновение и сущность международного права.
10. Международное публичное и международное частное право.
11. Международные организации и конференции.
12. Понятие экологического права, его предмет и метод.

13. Экологические системы как объект правового регулирования.
14. Ответственность за экологические правонарушения.
15. Понятие государственной тайны.
16. Уголовно-правовая защита государственной тайны.

Перечень вопросов к зачёту

1. Понятие и признаки государства.
2. Происхождение государства.
3. Сущность государства.
4. Формы государства.
5. Формы правления.
6. Формы территориального устройства.
7. Формы политического режима.
8. Правовое, социальное, светское государство.
9. Механизм и функции государства.
10. Понятие права. Отрасли права.
11. Норма права и её структура и виды.
12. Понятие правоотношения, элементы правоотношения: субъекты, объекты, содержание.
13. Условия возникновения правоотношений.
14. Понятие и признаки правонарушения.
15. Состав правонарушения. Виды правонарушения.
16. Юридическая ответственность и ее виды.
17. Понятие, предмет, метод административного права, принципы.
18. Административные правонарушения и административная ответственность.
19. Понятие трудового права, предмет, метод, принципы.
20. Субъекты и объекты, трудового права.
21. Социальное партнерство в сфере труда.
22. Трудовой договор.
23. Коллективный договор.
24. Разрешение трудовых споров.
25. Приём на работу, перевод на другую работу, увольнение работников.
26. Рабочее время и время отдыха. Заработная плата.
27. Трудовой распорядок. Дисциплина труда. Дисциплинарная ответственность.
28. Материальная ответственность сторон трудового договора.
29. Возмещение работодателями вреда, причинённого здоровью и жизни работника.
30. Особенности регулирования труда отдельных категорий работников.
31. Понятие, предмет, метод, принципы гражданского права.
32. Субъекты и объекты гражданского права.
33. Юридические лица: понятия и виды.
34. Гражданин как субъект гражданского права.
35. Предпринимательская деятельность гражданина.
36. Осуществление и защита гражданских прав.
37. Гражданско-правовая ответственность.
38. Сроки в гражданском праве и исковая давность.
39. Право собственности: содержание, возникновение, прекращение.
40. Понятие сделки, виды и недействительность сделок.
41. Обязательственное право: возникновение, изменение, прекращение обязательств. Ответственность за неисполнение обязательств.
42. Понятие и виды гражданских договоров. Условия договора.
43. Понятие и принципы семейного права
44. Понятие брака и семьи. Регистрация брака и условия его заключения

45. Понятие экологического права, его предмет и метод.
46. Экологические системы как объект правового регулирования.
47. Источники и содержание экологического права.
48. Ответственность за экологические правонарушения.
49. Общая характеристика земельного законодательства. Правовой режим земель.
50. Понятие государственной тайны.
51. Уголовно-правовая защита государственной тайны.
52. Право в сфере физической культуры и спорта.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самост оятельн ая работа
			Лекци и	Семинарски е занятия	
Раздел 1. Теория государства и права					
Четвертый	Тема 1.1 Основы теории государства и права	6	2	2	2
Раздел 2. Конституционное право					
Четвертый	Тема 2.1 Конституция РФ – основной закон государства. Особенности федеративного устройства России. Система органов государственной власти РФ.	8	2	2	4
Раздел 3. Гражданское право					
Четвертый	Тема 3.1. Основы гражданского права	6	2	2	2
Четвертый	Тема 3.2. Юридические лица. Общие положения о договоре.	8	2	2	4
Раздел 4. Административное право					
Четвертый	Тема 4.1. Административное правонарушение и административная ответственность	12	2	2	8
Раздел 5. Уголовное право					
Четвертый	Тема 5.1. Уголовная ответственность преступления и виды наказания	8	2	2	4
Раздел 6. Семейное право					
Четвертый	Тема 6.1. Брачно-семейные отношения	6	2	2	2
Раздел 7. Трудовое право					
Четвертый	Тема 7.1. Трудовой договор. Трудовая дисциплина и ответственность за ее нарушение.	6	2	2	2
Раздел 8. Международное право					

<i>Четвертый</i>	Тема 8.1. Основы международного права	4	1	1	2
Раздел 9. Экологическое право					
<i>Четвертый</i>	Тема 9.1. Основы экологического права	8	1	1	6
	Итого:	72	18	18	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом в соответствии с объемными требованиями.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Правоведение : учебник / ред. М.Б. Смоленский. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К; Академцентр, 2010. - 496 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Правоведение : учеб. для бакалавров / ред. С.И. Некрасов. - М. : Юрайт, 2012. - 693 с.
2. Репина, М.Г. Правоведение : учебник / М.Г. Репина. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2009. - 344 с.
3. Балашов, А.И. Правоведение : учеб. для вузов / А.И. Балашов, Г.П. Рудаков. - 4-е изд., перераб. и доп. - СПб. : ПИТЕР, 2009. - 480 с.
4. Основы права : учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / ред. С.Я. Казанцев. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2011. - 256 с.
5. Репина, М.Г. Правоведение : практикум по курсу / М.Г. Репина, Российская международная академия туризма. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2009. - 71 с.

3.8. Рабочая программа учебной дисциплины **«Русский язык и культура речи»** основной образовательной программы направления подготовки 034300 Физическая культура *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр
 Форма обучения очная
 Автор - разработчик:
 ТРОФИМОВА Г.Т., к. ф. н., профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цели дисциплины.

В процессе изучения дисциплины «Русский язык и культура речи» дать необходимые знания выпускникам направления «Физическая культура» о системе современного русского языка на разных его уровнях – фонетическом, лексико-фразеологическом, словообразовательном, морфологическом, синтаксическом; о нормах словоупотребления.

Результатами освоения дисциплины станут сформированные навыки применения норм русской грамматики, орфографии, пунктуации и их возможной вариативности; навыки владения различными формами и видами устной и письменной коммуникации в учебной и профессиональной деятельности, владение основами эффективного общения и этики речевого поведения, приемами эффективной самопрезентации.

Основным подходом к решению образовательных проблем является оценка речевого поведения, соотношение речевых поступков с конкретной ситуацией общения. Изучение системы словоупотребления будет способствовать формированию общекультурной системы взглядов бакалавров.

Задачи дисциплины.

Для достижения указанных целей необходимо решить следующие задачи:

- научить владению фонетическими, морфологическими, лексико-фразеологическими, синтаксическими нормами современного русского литературного языка;
- выработать навыки обнаружения и исправления лексико-грамматических, орфографических и пунктуационных ошибок в текстах;
- способствовать овладению основными терминами и понятиями профессиональной деятельности;
- добиться умения грамотно и квалифицированно давать лексико-грамматический анализ любого текста;
- владеть навыками формирования собственных текстов с учётом законов языка и логики мышления;
- овладеть навыками публичного выступления в профессиональной деятельности;
- использовать на практике приемы эффективной тактики и техники ведения диалога, правила эффективного общения и этику речевого поведения.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Дисциплина «Русский язык и культура речи» относится к гуманитарному, социальному и экономическому циклу (Б 1) и является вариативной частью. В процессе изучения дисциплины студенты- первокурсники опираются на знания, полученные при

изучении школьной программы по русскому языку и словесности, и получают возможность дальнейшего совершенствования навыков устной и письменной речи с использованием необходимых норм современного русского языка и его функциональной стилистики.

Особенность дисциплины состоит в формировании знаний и навыков, определяющих языковую культуру, развитие коммуникативных качеств, публичного выступления. Дисциплина призвана способствовать развитию навыков использования языковых знаний в различных видах деятельности; приобретению культурного опыта.

В рамках лекций предполагается систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала теоретического характера. Лекционный курс рассматривает вопросы современного русского языка на разных его уровнях. Практические занятия направлены на закрепление полученных знаний, конкретизацию и углубленную проработку лекционного материала, проверку самостоятельной работы. Освоение курса предполагает, помимо посещения лекций и практических занятий, написание доклада на одну из предложенных тем. Самостоятельная работа направлена на углубленное освоение тем программы, включает подготовку докладов, а также углубление знаний и навыков, полученных на практических занятиях. Используются интерактивные формы – компьютерное тестирование, деловые игры.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий и занятий, проводимых в интерактивных формах.

Требования к результатам освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-4, , использовать имеющиеся знания при овладении ПК-15, ПК- 21, ПК- 22, ПК-31,

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- фонетические, морфологические, лексико-фразеологические, синтаксические нормы современного русского литературного языка;
- основные термины и понятия профессиональной деятельности;
- правила грамотного и квалифицированного лексико-грамматического анализа любого текста;

уметь:

- применять нормы русской грамматики, орфографии, пунктуации и их возможную вариативность в учебной и профессиональной деятельности;
- использовать адекватные языковые средства, соответствующие ситуации общения;
- правильно и квалифицированно давать лексико-грамматический анализ любого текста;
- вести диалог, эффективно выступать в массовых аудиториях;
- применять тактики и техники эффективного общения и этику речевого поведения.

владеть

- литературным русским языком, навыками грамотного письма;
- различными видами, формами устной и письменной речи в межличностном и профессиональном общении.

- навыками межличностной и деловой коммуникации в устной и письменной формах;
- приёмами общения межличностного и коллективного.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины.

Раздел 1. Русский язык как способ существования русского национального мышления и русской культуры.

Раздел 2. Типы речевых ситуаций и функциональные разновидности современного русского языка

Раздел 3. Коммуникативная и лингвистическая компетенция носителя современного русского литературного языка

Раздел 4. Механизмы порождения и восприятия устной и письменной речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Стили современного русского литературного языка
2. Языковая норма и ее роль в становлении и функционировании литературного языка.
3. Литературный язык, определение понятия и основные характеристики.
4. Речевое взаимодействие. Основные единицы общения.
5. Функциональные стили современного русского литературного языка и их взаимодействие.
6. Научный стиль: специфика использования различных языковых уровней в научной речи.
7. Речевые нормы учебной и научной сфер деятельности.
8. Официально-деловой стиль и сфера его функционирования.
9. Языковые формулы официальных документов.
10. Язык и стиль делового письма.
11. Язык и стиль личных документов.
12. Язык и стиль официально-распорядительных документов.
13. Публицистический стиль: жанровая дифференциация, особенности языка.
14. Требования к оформлению деловых документов. Речевой этикет документа.
15. Требования к культуре правильной речи.
16. Особенности устной публичной речи.
17. Оратор и его аудитория.
18. Подготовка к выступлению в массовой аудитории.
19. Словесное оформление публичного выступления.
20. Разговорная речь и ее особенности.
21. Роль внеязыковых факторов.
22. Требования к культуре речи.
23. Основные направления совершенствования навыков устной и письменной речи специалиста в области физической культуры и спорта.
24. Дистантное/дистанционное общение.
25. Культура делового телефона.
26. Культура общения в Интернете.

Примерная тематика рефератов.

1. Языковой портрет личности (на примере телеведущих, культурных и политических деятелей и т.д. по выбору студента).

2. Языковой облик газеты / журнала (по выбору студента).
3. Новые явления в русском языке на рубеже 20-21 столетий.
4. Виды и причины языковых ошибок и коммуникативных неудач.
5. Язык коммерческой и политической рекламы.
6. «Слово как действие» в бытовой и официальной коммуникации.
7. Современная русская языковая личность: воздействия и взаимодействия.
8. Особенности научного языка направления (обучающихся) на фоне общих лингвистических черт научного стиля.
9. Культура речи и эффективность общения.
10. Современная городская коммуникация.
11. Взаимодействие вербальных и невербальных средств передачи информации.
12. Русская языковая личность в межкультурной коммуникации.
13. Как стать гением переговоров.
14. Лингвистический анализ образцового текста.
15. Особенности речевого этикета в межкультурной коммуникации.
16. Культура общения в Интернете.
17. Экология современного русского языка.
18. Нетологизмы в устной и письменной речи.
19. Проблемы преодоления несовершенства речевой культуры современной студенческой молодежи.
20. Молодежный жаргон и его влияние на культуру речи современного молодого человека.

Перечень вопросов к экзамену (зачёту).

1. Современный русский литературный язык: понятие, этапы развития.
2. Нормы современного русского литературного языка, их нормализация и кодификация.
3. Функциональные стили современного русского литературного языка.
4. Официально-деловой стиль.
5. Этикетные нормы официально-делового стиля.
6. Официально-распорядительные документы. Требования к написанию и оформлению официально-распорядительных документов.
7. Деловое письмо.
8. Научный стиль, его виды, жанры.
9. Языковые особенности научного стиля.
10. Публицистический стиль : виды, жанры и языковые особенности.
11. Разговорный стиль.
12. Художественно-литературный стиль.
13. Богатство современного русского литературного языка.
14. Понятие культуры речи.
15. Устная публичная речь.
16. Требования к подготовке публичной речи.
17. Выразительные средства речи.
18. Понятия точности, логичности и чистоты речи.
19. Речевое взаимодействие.
20. Невербальные способы общения и их роль в устной речи.
21. Речевой этикет.
22. Речевая культура дистантного общения.
23. Трансформация жанров устной и письменной речи.

24. Прямая и косвенная речь.
25. Языковые средства и специальные приемы жанров описания и повествования.
26. Языковые средства и специальные приемы жанров рассуждения.
27. Рекламные жанры. Языковые средства и специальные приемы создания текстов рекламных жанров.
28. Жанры и композиции текстов. Основные причины неточности выбора слов, неправильного построения синтаксических конструкций и способы их устранения.
29. Способы комментирования статических элементов в текстах (рисунков, графиков, слайдов).
30. Способы подготовки и самоконтроля речи.
31. Механизмы управления письменной и устной речью, ее порождением и пониманием.
32. Использование справочных источников для подготовки устной и письменной речи.
33. Типы речевой культуры.
34. Показатели уровня речевой культуры личности.
35. Основные критерии языкового качества речи.
36. Культура делового телефона.
37. Коммуникативные качества речи.
38. Этические и эстетические качества речи.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ.

Курс обучения	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия		Самост. Работа, час
			Лекции, час	Семинары, час.	
Раздел 1. Русский язык как способ существования русского национального мышления и русской культуры					
Первый Курс второй семестр	Тема 1. Русский язык как система систем. Тема 2. Современный русский литературный язык. Нормирование и кодифицирование литературного языка.	10	2	4	4
		10	-	6	4
Раздел 2. Типы речевых ситуаций и функциональные разновидности современного русского языка.					
	Тема 3. Функциональные стили современного русского языка	12	2	6	4
Раздел 3. Коммуникативная и лингвистическая компетенция носителя современного русского литературного языка					
	Тема 4. Культура речи	10	2	4	4
	Тема 5.Порождение и понимание текстов	10	-	6	4

	различных жанров				
	Тема 6. Активное чтение	4	-	-	4
	Тема 7. Трансформация текстов, изменение их структуры и содержания: план, тезисы, конспекты, аннотации, сокращение текста или расширение подробно-стями. Трансформация невербальных средств подачи информации в вербальные	8	-	2	6
Раздел 4. Механизмы порождения и восприятия устной и письменной речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля					
	Тема 8. Механизмы порождения и восприятия устной и письменной речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля.	8	-	2	6
	ИТОГО	72	6	30	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Форма итогового контроля – зачёт. Проведение зачёта возможно в форме ответов на вопросы по билетам; компьютерного тестирования.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

- 1) Русский язык и культура речи : учеб. для бакалавров / ред. В.И. Максимов, А.В. Голубева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 382 с.
- 2) Воителева, Т.М. Русский язык и культура речи : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Т.М. Воителева, Е.С. Антонова. - М. : Академия, 2012. - 400 с

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

- 1) Изюмская, С.С. Русский язык и культура речи : учеб. пособие / С.С. Изюмская ; ред. Н.В. Малычева. - М. : Дашков и К; Академцентр, 2010. - 384 с.
- 2) Русский язык и культура речи : учеб. для техн. вузов / ред. В.И. Максимов. - М. : Высш. образование, 2008. - 356 с.
- 3) Мандель, Б.Р. Русский язык и культура речи: история, теория, практика : учеб. пособие / Б.Р. Мандель. - М. : Вузовский учебник, 2009. - 267 с.

3.9. Рабочая программа учебной дисциплины **«Политология»** основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Трофимова Галина Терентьевна, кандидат философских наук, профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Политология» студенты направления «Физическая культура» должны быть ознакомлены с политикой как особой сферой жизнедеятельности людей, связанной с властными отношениями, с государственно-политической организацией общества, политическими институтами, принципами, нормами, действие которых призвано обеспечивать функционирование общества, взаимоотношения между людьми, обществом и государством; ознакомлены с методами анализа и оценки политических процессов, протекающих в мире; с методами формирования политической культуры и собственной активной гражданской позиции.

Результатами освоения дисциплины станут сформированные навыки анализа современного политического процесса и событий, существенных для осуществления профессиональной деятельности.

Основным подходом к решению образовательных проблем является методология формирования политической культуры гражданина демократического общества. Изучение системы политического устройства современного общества будет способствовать формированию общекультурной системы взглядов бакалавров.

Задачи дисциплины

- научить студентов пониманию политики как особой сферы жизнедеятельности людей, связанной с властными отношениями;
- дать представление о государственно-политической организации общества, о политических институтах, принципах, нормах, действие которых призванной обеспечивать функционирование общества;
- научить пониманию взаимоотношений между людьми, обществом и государством;
- научить методам анализа и оценки политических процессов, протекающих в мире;
- научить методам формирования политической культуры и выработке собственной активной гражданской позиции.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Политология» относится к гуманитарному, социальному и экономическому циклу дисциплин (Б1), вариативной части. В процессе изучения дисциплины студенты опираются на знания, полученные при изучении таких дисциплин, как «История», «Философия» и получают возможность дальнейшего совершенствования знаний в области социально-политической жизни общества, общественно-политических процессов, протекающих в мире.

Особенность дисциплины состоит в формировании знаний и навыков, составляющих политическую культуру и гражданскую позицию личности. Дисциплина призвана способствовать развитию навыков понимания взаимоотношений между людьми, обществом и государством, приобретению культурного опыта.

В рамках лекций предполагается систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала теоретического характера. Практические занятия направлены на закрепление полученных знаний, конкретизацию и углубленную проработку лекционного материала, проверку самостоятельной работы. Освоение курса предполагает, помимо посещения лекций и практических занятий, написание доклада на одну из предложенных тем. Самостоятельная работа направлена на углубленное освоение тем программы, включает подготовку докладов, а также углубление знаний и навыков, полученных на практических занятиях. Используются интерактивные формы – компьютерное тестирование, деловые игры.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий и занятий, проводимых в интерактивных формах.

Требования к результатам освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-10, ОК-11, ОК-12. В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- подходы к политике как особой сфере жизнедеятельности людей, связанной с властными отношениями;
- государственно-политическую организацию общества, его политические институты, принципы и нормы, действие которых призвано обеспечить функционирование общества, взаимоотношения между людьми, обществом и государством;
- методы анализа и оценки политических событий и процессов, протекающих в мире;
- требования, предъявляемые к политической культуре гражданина демократического общества;
- методы выработки собственной активной гражданской позиции;

уметь:

- использовать полученные знания о политике как особой сфере жизнедеятельности людей, связанной с властными отношениями;
- использовать категориальный аппарат дисциплины для понимания государственно-политической организации общества, его политических институтов, принципов, норм, действие которых призваны обеспечить функционирование общества;
- анализировать и оценивать политические события и процессы, протекающие в мире;
- использовать знания о методах формирования политической культуры гражданина демократического общества;
- применять полученные знания в формировании собственной активной гражданской позиции;

владеть:

- знаниями о политике как особой сфере жизнедеятельности людей, связанной с властными отношениями;
- категориальным аппаратом для понимания государственно-политической организации общества, его политических институтов, принципов, норм, действие которых призваны обеспечить функционирование общества;

- методами анализа и оценки политических событий и процессов, протекающих в мире;
- знаниями о политической культуре гражданина демократического общества и методами формирования собственной активной гражданской позиции.

Материально-техническое обеспечение

1. Мультимедийные средства:

- проектор;
- ноутбуки.

2. Учебные презентации по темам лекций.

3. Требования к аудиториям – компьютерные классы, специально оборудованные аудитории.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины и темы дисциплины

Раздел I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОЛИТОЛОГИИ

Раздел II. ИСТОРИЯ ПОЛИТИЧЕСКОЙ НАУКИ

Раздел III. ТЕОРИЯ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ВЛАСТИ И ПОЛИТИЧЕСКИХ СИСТЕМ

Раздел IV. СУБЪЕКТЫ ПОЛИТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Раздел V. ПОЛИТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Раздел VI. ПОЛИТИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ

Раздел VII. МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИТИКА

Раздел VIII. ПРИКЛАДНАЯ ПОЛИТОЛОГИЯ

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Предмет, структура и социальные функции политической науки.
2. Место политологии в системе общественных наук.
3. Основные этапы развития политической науки.
4. Основные течения в современной политологии.
5. Понятийно-категориальный аппарат политического знания.
6. Социально-исторические и культурные предпосылки обособления политологии как науки.
7. Особенности западноевропейской, восточной и российской традиций в развитии политической мысли.
8. Сущность и основные черты политики.
9. Классификация политики.
10. Соотношения политики и экономики, политики и права.
11. Субъекты политики.
12. Личность как первичный объект и субъект политики.
13. Личность в политике. Мотивация поведения. Политические роли.
14. Политическая социализация личности.
15. Понятия и сущность политической власти.
16. Мотивация, средства и механизм реализации власти.
17. Основные тенденции властных отношений в современном российском обществе.
18. Разделение властей как условие демократического режима.
19. Легитимность власти и особенности ее формирования при различных политических режимах.
20. Кризис власти и трансформация властных отношений.
21. Основные пути формирования органов власти.
22. Выборы в органы власти. Типология выборов в органы власти.
23. Понятие структура и типы политических систем.
24. Государство как основной институт политической системы.
25. Типы современных государств.
26. Правовое государство, его сущность, исторические примеры.

27. Политические партии и партийные системы.
28. Политические элиты. Особенности российской политической элиты.
29. Лидерство и его специфика в политической жизни общества.
30. Содержание понятия «политическая культура».
31. Политические конфликты и пути их разрешения.
32. Идеологический фактор в политике. Основные политические идеологии современности.
33. Особенности политического процесса в современной России.
34. Тенденции мировой политики и международных отношений в эпоху глобального риска.
35. Факторы обеспечения национальной безопасности государства.
36. Спорт и политика.

Примерная тематика рефератов

1. Становление и развитие политической науки.
2. Предмет и методы политологии.
3. Сущность и специфика политики как общественного явления.
4. Научно-техническая политика и ее специфика.
5. Научно-техническая политика в современной России.
6. Сущность политической власти, ее признаки и легитимность.
7. Разделение политической власти в современном мире.
8. Специфика разделения государственной власти в современной России.
9. Конституция РФ об исполнительной власти в России.
10. Федеральное Собрание РФ и его функции.
11. Государственная Дума РФ и ее функции.
12. Демократический политический режим.
13. Тоталитарный режим и его особенности.
14. Авторитарный политический режим.
15. Сущность, основные признаки и функции государства.
16. Президентская форма государственного правления.
17. Парламентская форма государственного правления.
18. Гражданское общество, его отличительные черты.
19. Сущность политических партий и их функции.
20. Партийные системы и их типы.
21. Особенности многопартийной системы в современной России.
22. Общественно – политические движения в современной России.
23. Сущность и функции политического лидерства.
24. Типология политического лидерства.
25. Политические лидеры современной России.
26. Сущность и функции политической элиты.
27. Система рекрутирования политической элиты.
28. Особенности эволюции политической элиты современной России.
29. Номенклатура.
30. Политические конфликты и их специфика.
31. Этнические конфликты и пути их урегулирования.
32. Сущность политического сознания и механизм его формирования.
33. Политическая идеология, ее содержание.
34. Идеино-политическое поле современной России.
35. Политическая культура как органическая часть общей культуры.
36. Взаимодействие политической культуры и политического процесса.
37. Сущность политической социализации личности.

38. Особенности политической социализации современной российской студенческой молодежи.
39. Роль СМИ в политической социализации молодежи.
40. Взаимосвязь внутренней и внешней политики.
41. Субъекты мировой политики и международных отношений.
42. Геополитика как наука.
43. Геополитический фактор во внешней политике РФ.
44. Сущность и специфика прикладной политологии.
45. Основы политического анализа
46. Методы оценки политического анализа.
47. Особенности политических компаний, выборов и референдумов.
48. Политический менеджмент и его роль в управлении политическими событиями
49. Сущность и методы политического прогнозирования.
50. Прогнозирование политического будущего России.
51. Сравнительная политология и ее методы.
52. Сравнительный анализ демократии: Запад — Россия,
53. Сравнительный анализ формы правления: США — Российская Федерация.
54. Комплексный подход в сравнительном анализе политических культур.
55. Спорт и политика.
56. Политическая культура российского спортсмена.
57. Современное геополитическое положение Псковской области.

Перечень вопросов к зачету

1. История становления политологии как науки и учебной дисциплины.
2. Политология: понятие, объект и предмет изучения.
3. Основные политологические категории.
4. Методы исследования в политологии.
5. Становление политологии как учебной дисциплины в России.
6. История Античной политической мысли.
7. Политическая мысль Средневековой Европы.
8. Политическая мысль Нового времени
9. Политическая мысль эпохи Просвещения.
10. Особенности европейского либерализма Нового и Новейшего времени.
11. Консервативная мысль в Европе 18-19 вв.
12. Социалистические идеи в европейской политической мысли.
13. Марксизм: политическая теория и практика.
14. Политические идеи в России 18-го века.
15. Российский радикализм: история и современность.
16. Политические идеи славянофилов.
17. Политические идеи западников.
18. Евразийство.
19. Современные политические концепции.
20. Власть как социальное явление.
21. М. Вебер о типологии легитимного господства.
22. Политическая власть и ее характеристики.
23. типология политической власти и политических режимов.
24. Особенности тоталитаризма в России.
25. Политическая система общества: понятие, теории, функции политической системы.
26. Типология политических систем.
27. Государство — основной институт политической системы общества. Формы, виды, функции государства.

28. Теории происхождения государства.
29. Основные характеристики президентской республики.
30. Основные характеристики парламентской республики.
31. Конфедерация.
32. Политические партии: понятие, функции, роль в политической системе общества.
33. Типология политических партий.
34. Партийные системы и их типы.
35. Политическая элита: понятие, теории политических элит, функции.
36. Типология политических элит.
37. Политическое лидерство и его особенности.
38. Место и роль социально-политических движений и групп интересов в политической жизни общества.
39. Гражданское общество и его характеристики.
40. Демократия: понятие, основные характеристики.
41. Современные теории демократии.
42. Конституционные основы государственного устройства современной России.
43. Конституционные основы демократии современной России.
44. Политические конфликты и пути их разрешения.
45. Особенности этнополитических конфликтов.
46. Политический процесс и его характеристики.
47. Основные характеристики избирательного процесса.
48. Типология избирательных систем.
49. Политическая социализация личности.
50. Политическая культура: понятие, основные характеристики, типология политических культур.
51. Спорт и политика.
52. Политическая культура
53. Политическая культура российского спортсмена.
54. Мировая политика и международные отношения.
55. Национальные интересы и национальная безопасность.
56. Геополитическое положение современной России.
57. Современное геополитическое положение Псковской области.
58. Политический менеджмент и политический маркетинг.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование разделов и тем курса	Всего часов	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа
Раздел I. Методологические проблемы политологии					
3-й курс, 6-й семестр	Политология как наука и учебная дисциплина	4	2	-	2
	Теория политики	4	-	2	2
Раздел II. История политической науки					
	Проблемы истории политической мысли	6	2	-	4
	Политическая мысль России	6	-	2	4
Раздел III. Теория политической власти и политических систем					
	Политическая власть	6	2	2	2

	Политические системы и их типология	4	2	-	2
	Государство – основной институт политической системы	4	-	2	2
Раздел IV. Субъекты политических действий					
	Политические партии и партийные системы	6	2	2	2
	Контрольная работа №1. Тема: «Политические партии. Политическая элита и политическое лидерство» (в форме компьютерного тестирования)	4	-	2	К/Р № 1 2
Раздел V. Политический процесс					
	Политические отношения и политические процессы	4	2	-	2
	Политические конфликты и способы их разрешения	4	-	2	2
Раздел VI. Политическое сознание					
	К/Р № 2. Тема: «Политическая культура и политическая социализация. Политическое сознание»	4	-	2	К/Р № 2 2 часа
Раздел VII. Международная политика					
	Международные отношения и внешняя политика	6	2	2	2
	Геополитический фактор во внешней политике	4	-	2	2
Раздел VII. Прикладная политология					
	Сущность и задачи прикладной политологии Политический менеджмент. Будущее российской государственности. Политический прогноз.	4	2	-	2
	ИТОГО:	72	16	20	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Зачет может быть проведен: в форме собеседования по вопросам; в форме электронного компьютерного тестирования.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендованная литература (основная)

1. Мухаев, Р.Т. Политология. Конспект лекций : учеб. пособие / Р.Т. Мухаев. - М. : Проспект, 2010. - 224 с.
2. Политология : учебник / ред. В.Д. Перевалов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : НОРМА, 2011. - 512 с.
3. Кравченко, А. И. Политология : учебник / А.И. Кравченко. - М. : Проспект, 2012. - 448 с.

4. Политология : учеб. для бакалавров / ред. В.Н. Лавриненко. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 519 с.

2. Рекомендованная литература (дополнительная)

1. Политология : учеб. пособие / ред. В.М. Капицын, В.К. Мокшин, С.Г. Новгородцева. - М. : Дашков и К, 2012. - 596 с.
2. Гаджиев, К.С. Политология. Базовый курс : учеб. для бакалавров / К.С. Гаджиев. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 463 с.

3. Электронные учебно-методические пособия

1. Вестник Московского университета [Электронный ресурс]/А.А.Ширинянц, Б.В. Агаев, Б.А. Прокудин и др. - М., МГУ. - 2011. - Электр. поиск. система. - (Серия 12. Политические науки. №1). - Режим доступа: <http://www.iqlib.ru>. - Загл. с экрана.
2. Трофимова, Г.Т. Политология [Электронный ресурс]. - учеб.пособие для студентов заочной формы обучения (для всех специальностей) /Г.Т. Трофимова. - Великие луки, 2010. - 1 электрон.опт.диск (CD-ROM)
3. Трофимова, Г.Т. Политология в сферах и таблицах [Электронный ресурс]. - учеб.пособие для студентов заочной формы обучения (для всех специальностей) /Г.Т. Трофимова. - Ч.2. - Великие луки, 2010. - 1 электрон.опт.диск (CD-ROM)
4. Чанышев, А.А. История политических учений [Электронный ресурс]: электрон.учебник / А.А.Чанышев. - М.: КНОРУС, 2010. - 1 электрон.опт.диск (CD-ROM)
5. Политология [Электронный ресурс]: электрон. учебник /А.Ю.Мельвиль [и др.]. - М.: КНОРУС, 2010. - 1 электрон.опт.диск (CD-ROM)

3.10. Рабочая программа учебной дисциплины «Россия в мировом сообществе цивилизаций» основной образовательной программы направления подготовки

034300 «Физическая культура» по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент
степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Кузьмина Наталья Алексеевна, к.п.н, ст. преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины является получение студентами знаний и навыков, необходимых в профессиональном и личностном становлении бакалавров физической культуры, научить выделять, анализировать, обобщать наиболее существенные связи и признаки исторических явлений и процессов, самостоятельно соотносить и сравнивать исторические факты во времени и пространстве.

Задачи дисциплины.

Главная задача учебной дисциплины дать цельное представление об историческом пути России. На примере из различных эпох выявить органическую взаимосвязь российской и мировой истории, выявить воздействие мощных цивилизационно формирующих центров – Востока и Запада и определить место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника.

Дисциплина по выбору «Россия в мировом сообществе цивилизаций» относится к вариативной части гуманитарного, социального и экономического цикла (Б1).

Для изучения дисциплины «Россия в мировом сообществе цивилизаций» необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами гуманитарного, социального и экономического цикла, такими как: «История», «Философия», «Культурология», «Политология».

Дисциплина по выбору «Россия в мировом сообществе цивилизаций» способствует более углубленному научному познанию действительности, обеспечивает формирование патриотизма, гражданственности, нравственности и духовности бакалавра физической культуры.

Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий являются лекции и семинарские занятия.

Лекции выступают важнейшим видом учебных занятий и составляют основу теоретического обучения.

Семинары проводятся по наиболее сложным вопросам, темам, разделам учебной программы с задачей углубить и закрепить полученные знания, привить обучающимся навыки поиска, обобщения и изложения учебного материала.

Внеаудиторная работа предполагает самостоятельное изучение тем, предложенных преподавателем. Самостоятельная работа направлена на углубленное освоение тем программы, включает подготовку докладов, рефератов, а также углубление знаний и навыков, полученных на семинарских занятиях. Используются интерактивные формы: дискуссии, обсуждение спорных проблем, проведение круглых столов и др.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы

демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-2, ОК-10.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- основные законы и принципы цивилизационного и формационного подходов при изучении исторического процесса,
- закономерности, основные события и особенности истории России с древнейших времен до наших дней в контексте европейской и всемирной истории,
- историю развития государственности, общие культурно-ценностные ориентиры и историко-культурное наследие России,
- основные политические и социально-экономические направления и механизмы, характерные для исторического развития и современного положения Российской Федерации;

уметь:

- использовать современные методы исторического исследования в создании целостных представлений о вариативности и уникальности культур прошлого и современности,
- применять в профессиональной и других видах деятельности базовые понятия, знания и закономерности осмысления исторического процесса России и актуальной общественно-политической практики,
- использовать знания истории России в профессиональной деятельности;

владеть:

- навыком самостоятельного изучения исторической и культурологической литературы.
- технологиями приобретения, использования и обновления гуманитарных, национальных исторических знаний;
- основами системного подхода к анализу объектов и процессов при решении задач в профессиональной сфере;
- приемами и методами анализа проблем общества.

Материально-техническое обеспечение.

Мультимедийные средства: проектор; ноутбук. Требования к аудиториям – интерактивные доски.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Концептуальные модели истории.
2. Периодизация исторического процесса.
3. Современные дискуссии о месте России в мировом историческом процессе.
4. Россия в евразийском пространстве.
5. Православие и исторические судьбы
6. Византия и Московская Русь: сравнительный анализ социально-политического и общественного устройства.
7. Законодательное оформление крепостного права и начала кризиса традиционализма.
8. Власть и общество в Московском государстве.
9. Деспотизм и европеизация в реформах Петра Великого.

10. Этапы внешней политики Екатерины Великой.
11. Абсолютизм российский и западноевропейский: общее и особенное, сущность, социальная природа и периодизация.
12. Ценности государства и ценности общества в сознании русского чиновничества первой половины XIX века.
13. Развитие русского национального самосознания. Западники и славянофилы.
14. Марксизм и идеалы русской традиционной культуры.
15. Трагедия российской интеллигенции.
16. Русские в эмиграции.
17. Народ и власть: портрет в национальном интерьере.
18. Россия и мировые кризисы прошлого столетия. Анализ альтернативы.

Примерная тематика рефератов

1. Первобытная история: предпосылки формирования цивилизации, типы цивилизаций.
2. Формирование древнерусской государственности. Духовно-нравственные, политические и социально-экономические основы формирования русского этноса.
3. Становление Московского государства в XIV- XVI веках
4. Российская империя при Петре I: политические, социально-экономические и культурные преобразования.
5. Эпоха Екатерины II — время просвещенного абсолютизма в России.
6. Реформы 60-х годов XIX в. - начало модернизации общественно-политического уклада России и превращения ее в буржуазную монархию.
7. Социально-экономическое и политическое развитие России перед началом первой мировой войны.
8. Октябрьская революция 1917 г. и судьбы демократии в России.
9. Становление и особенности многопартийной системы в России в начале XX века.
10. Конституционная монархия в Европе, России и Японии. Сравнительный анализ.
11. Образ новой России – истоки формирования.

Перечень вопросов к зачету

1. Историческая наука в XXI век
2. Изучение закономерностей исторического процесса.
3. Периодизация исторического процесса. Формационный и цивилизационный подходы к истории
4. Концептуальные модели истории.
5. Геополитическое положение, природа и их влияние на направление и характер исторического развития Руси
6. Современные дискуссии о месте России в мировом историческом процессе.
7. В поисках своего пути. Россия между Европой и Азией.
8. Россия в евразийском пространстве. Исторические реалии.
9. Проблема самоопределения России историческое измерение.
10. Самобытность России как научная проблема.
11. Православие и исторические судьбы России.
12. Русский народ: условия формирования, особенности культуры и ментальности.
13. Средневековая Русь: выбор путей развития.
14. Политические институты Московского царства. XVI век.
15. Конституционные проекты и цивилизационные судьбы России XVI-XVII веков.
16. Смуты поиски альтернатив в российском обществе.
17. Реформы Петра Великого: проблема цивилизационного раскола в петровскую эпоху и его влияние на историческую судьбу России.

18. Абсолютизм российский и западноевропейский: общее и особенное, сущность, социальная природа, периодизация.
19. Альтернативы развития Российской империи в начале XIX века. Реформаторский поиск властей в первой четверти XIX века.
20. Россия- империя. Территориальные приобретения России.
21. Особенности устройства России как цивилизационно-неоднородного общества.
22. Эпоха Александра II. Развитие западного уклада.
23. Конституционные проекты и цивилизационные судьбы России XVIII-XIX вв..
24. Рывок вперед и нарастание противоречий в начале XX века.
25. Становление и особенности многопартийной системы в России в начале XX века.
26. Конституционная монархия в Европе, России и Японии.
27. Современные дискуссии о характере советского строя.
28. Феномен большевизма.
29. Трагедии российской интеллигенции.
30. Меняющаяся Россия как предмет концептуального анализа.
31. Проблемы терроризма в современном мире.
32. Факторы ценностных изменений на Западе и в России.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
<i>Четвертый</i>	Тема 1. Проблемы цивилизационного подхода к истории.	6	1	2	3
<i>Четвертый</i>	Тема 2. К пониманию истории России. Исторический феномен многонациональной России. Россия и Запад.	7	2	2	3
<i>Четвертый</i>	Тема 3. Конституционные проекты и цивилизационные судьбы России.	8	2	2	4
<i>Четвертый</i>	Тема 4. Цивилизационно-неоднородное общество: становление и развитие.	7	1	2	4
<i>Четвертый</i>	Тема 5. Цивилизационный выбор России в XX веке.	8	2	2	4
Итого:		36	8	10	18

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачетом. Итоговый контроль проводится в форме устных ответов на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Викторов, В.В. Российская цивилизация: тенденции развития от истоков к современности: учеб пособие / В.В. Викторов. - М. : Вузовский учебник, 2009. - 336 с.
2. Некрасова, М.Б. Отечественная история : учеб. пособие для бакалавров / М.Б. Некрасова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 378 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бельюков, Д. А. Отечественная история. Учебное пособие. Великие Луки, 2010. - 263 с.
2. История России с древнейших времен до наших дней: учебник / Клименок Н. Л. И др. – М.: «Проспект», 2008. - 464 с.
3. Семенникова, Л.И. Россия в мировом сообществе цивилизаций : учеб. для студ. неист. специальностей вузов / Л.И. Семенникова. - 9-е изд. - М. : КДУ, 2008. - 782 с.

3.10.(a)¹ Рабочая программа учебной дисциплины «Россиеведение» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Кузьмина Наталья Алексеевна, к.п.н

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины является получение студентами знаний и навыков, необходимых в профессиональном и личностном становлении бакалавров педагогического образования, научить выделять, анализировать, обобщать наиболее существенные связи и признаки исторических явлений и процессов, самостоятельно соотносить и сравнивать исторические факты во времени и пространстве.

Задачи дисциплины.

Главная задача учебной дисциплины дать - цельное представление об историческом пути России. На примере из различных эпох выявить органическую взаимосвязь российской и мировой истории, выявить воздействие мощных цивилизационно формирующих центров – Востока и Запада и определить место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника.

Дисциплина по выбору «Россиеведение» (альтернатива) относится к вариативной части гуманитарного, социального и экономического цикла (Б1).

Для изучения дисциплины «Россиеведение» необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами гуманитарного, социального и экономического цикла, такими как: «История», «Философия», «Культурология», «Политология».

Дисциплина по выбору «Россиеведение» способствует более углубленному научному познанию действительности, обеспечивает формирование патриотизма, гражданственности, нравственности и духовности бакалавра физической культуры.

Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий являются лекции и семинарские занятия.

Лекции выступают важнейшим видом учебных занятий и составляют основу теоретического обучения.

Семинары проводятся по наиболее сложным вопросам, темам, разделам учебной программы с задачей углубить и закрепить полученные знания, привить обучающимся навыки поиска, обобщения и изложения учебного материала.

Внеаудиторная работа предполагает самостоятельное изучение тем, предложенных преподавателем. Самостоятельная работа направлена на углубленное освоение тем программы, включает подготовку докладов, рефератов, а также углубление знаний и навыков, полученных на семинарских занятиях. Используются интерактивные формы: дискуссии, обсуждение спорных проблем, проведение круглых столов и др.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими

¹ Альтернативная учебная дисциплина

средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-2, ОК-10.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- основные законы и принципы цивилизационного и формационного подходов при изучении исторического процесса,
- закономерности, основные события и особенности истории России с древнейших времен до наших дней в контексте европейской и всемирной истории,
- историю развития государственности, общие культурно-ценностные ориентиры и историко-культурное наследие России,
- основные политические и социально-экономические направления и механизмы, характерные для исторического развития и современного положения Российской Федерации;

уметь:

- использовать современные методы исторического исследования в создании целостных представлений о вариативности и уникальности культур прошлого и современности,
- применять в профессиональной и других видах деятельности базовые понятия, знания и закономерности осмысления исторического процесса России и актуальной общественно-политической практики,
- использовать знания истории России в профессиональной деятельности;

владеть:

- навыком самостоятельного изучения исторической и культурологической литературы.
- технологиями приобретения, использования и обновления гуманитарных, национальных исторических знаний;
- основами системного подхода к анализу объектов и процессов при решении задач в профессиональной сфере;
- приемами и методами анализа проблем общества.

Материально-техническое обеспечение.

Мультимедийные средства: проектор; ноутбук. Требования к аудиториям – интерактивные доски.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

19. Концептуальные модели истории.
20. Византия и Московская Русь: сравнительный анализ социально-политического и общественного устройства.
21. Законодательное оформление крепостного права и начала кризиса традиционализма.
22. Деспотизм и европеизация в реформах Петра Великого.
23. Этапы внешней политики Екатерины Великой.
24. Абсолютизм российский и западноевропейский: общее и особенное, сущность, социальная природа и периодизация.

25. Ценности государства и ценности общества в сознании русского чиновничества первой половины XIX века.
26. Развитие русского национального самосознания. Западники и славянофилы.
27. Марксизм и идеалы русской традиционной культуры.
28. Трагедия российской интеллигенции.
29. Народ и власть: портрет в национальном интерьере.
30. Россия и мировые кризисы прошлого столетия. Анализ альтернативы.

Примерная тематика рефератов

12. Первобытная история: предпосылки формирования цивилизации, типы цивилизаций.
13. Формирование древнерусской государственности. Духовно-нравственные, политические и социально-экономические основы формирования русского этноса.
14. Становление Московского государства в XIV- XVI веках
15. Российская империя при Петре I: политические, социально-экономические и культурные преобразования.
16. Эпоха Екатерины II — время просвещенного абсолютизма в России.
17. Реформы 60-х годов XIX в. - начало модернизации общественно-политического уклада России и превращения ее в буржуазную монархию.
18. Социально-экономическое и политическое развитие России перед началом первой мировой войны.
19. Октябрьская революция 1917 г. и судьбы демократии в России.
20. Становление и особенности многопартийной системы в России в начале XX века.
21. Образ новой России – истоки формирования.

Перечень вопросов к зачету

33. Историческая наука в XXI век
34. Изучение закономерностей исторического процесса.
35. Периодизация исторического процесса. Формационный и цивилизационный подходы к истории
36. Концептуальные модели истории.
37. Геополитическое положение, природа и их влияние на направление и характер исторического развития Руси
38. Современные дискуссии о месте России в мировом историческом процессе.
39. В поисках своего пути. Россия между Европой и Азией.
40. Россия в евразийском пространстве. Исторические реалии.
41. Проблема самоопределения России историческое измерение.
42. Самобытность России как научная проблема.
43. Православие и исторические судьбы России.
44. Русский народ: условия формирования, особенности культуры и ментальности.
45. Средневековая Русь: выбор путей развития.
46. Политические институты Московского царства. XVI век.
47. Конституционные проекты и цивилизационные судьбы России XVI-XVII веков.
48. Смута поиски альтернатив в российском обществе.
49. Реформы Петра Великого: проблема цивилизационного раскола в петровскую эпоху и его влияние на историческую судьбу России.
50. Абсолютизм российский и западноевропейский: общее и особенное, сущность, социальная природа, периодизация.
51. Альтернативы развития Российской империи в начале XIX века. Реформаторский поиск властей в первой четверти XIX века.
52. Россия- империя. Территориальные приобретения России.

53. Особенности устройства России как цивилизационно-неоднородного общества.
54. Эпоха Александра II. Развитие западного уклада.
55. Конституционные проекты и цивилизационные судьбы России XVIII-XIX в..
56. Рывок вперед и нарастание противоречий в начале XX века.
57. Становление и особенности многопартийной системы в России в начале XX века.
58. Конституционная монархия в Европе, России и Японии.
59. Современные дискуссии о характере советского строя.
60. Феномен большевизма.
61. Трагедии российской интеллигенции.
62. Меняющаяся Россия как предмет концептуального анализа.
63. Проблемы терроризма в современном мире.
64. Факторы ценностных изменений на Западе и в России.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Россиеведение – комплексная дисциплина. Россия как государство. Становление государственности.					
Четвертый	Тема 1. Россиеведение – комплексная дисциплина.	7	1	2	4
Четвертый	Тема 2. Становление Российского государства. Россия и Запад: зарождение взаимоотношений.	5	1	2	2
Раздел 2. Развитие государственности в России.					
Четвертый	Тема 3. Конституционные проекты и цивилизационные судьбы России.	8	2	2	4
Четвертый	Тема 4. Цивилизационно-неоднородное общество: становление и развитие.	8	2	2	4
Четвертый	Тема 5. Цивилизационный выбор России в XX веке.	8	2	2	4
Итого:		36	8	10	18

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачетом. Итоговый контроль проводится в форме устных ответов на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рекомендуемая литература (основная)

3. Викторов, В.В. Российская цивилизация: тенденции развития от истоков к современности: учеб пособие / В.В. Викторов. - М. : Вузовский учебник, 2009. - 336 с.
4. Некрасова, М.Б. Отечественная история : учеб. пособие для бакалавров / М.Б. Некрасова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 378 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

4. Беляков, Д. А. Отечественная история. Учебное пособие. Великие Луки, 2010. - 263 с.
5. История России с древнейших времен до наших дней: учебник / Клименок Н. Л. И др. – М.: «Проспект», 2008. - 464 с.
6. Семенникова, Л.И. Россия в мировом сообществе цивилизаций : учеб. для студ. неист. специальностей вузов / Л.И. Семенникова. - 9-е изд. - М. : КДУ, 2008. - 782 с.

Интернет-ресурсы по дисциплине

1. <http://www.iqlib.ru> - Интернет библиотека образовательных изданий, в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Учебный поиск по ключевым словам, отдельным темам и отраслям знаний.

3.11. Рабочая программа учебной дисциплины «Возрастная психология» основной образовательной программы направления подготовки 034400

«Физическая культура» по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик:

Таран Ирина Ивановна, к.пс.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Ознакомить студентов с возрастными особенностями формирования личности на разных этапах онтогенеза.

Преподавание психолого-педагогических основ учебной и физкультурной деятельности с учетом возрастного диморфизма учащихся, вооружение будущих специалистов сложившимися научными понятиями, категориями, представлениями возрастной психологии в системе обучения и воспитания.

Задачи дисциплины

К числу первоочередных задач обучения относятся: а) формирование представлений об общих закономерностях психического развития и воспитания человека; б) ознакомление с возрастными психологическими особенностями развития человека в разные периоды онтогенеза; в) воспитание научных интересов, стремлений по общеобразовательному и практическому изучению факторов и механизмов воспитания и обучения подрастающего поколения.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Дисциплина по выбору «Возрастная психология» относится к вариативной части гуманитарного, социального и экономического цикла. Вооружает будущего педагога знаниями о возрастных психологических особенностях формирования личности, об особенностях обучения и воспитания в разные возрастные периоды развития.

Для освоения дисциплины «Возрастная психология» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Педагогика и психология». Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения дисциплин «Психология физической культуры», «Теория и методика физической культуры», «Психолого-педагогические основы специализации», прохождение педагогической практики.

Учебная работа проводится в виде аудиторных занятий и внеаудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий (18 часов) являются лекции и семинарские занятия. На лекционных занятиях излагаются основные теоретические вопросы дисциплины, на семинарских занятиях проводится закрепление полученных знаний, рассмотрение вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение, а также осуществляется контроль и оценка знаний студентов.

Внеаудиторная работа (18 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых вопросов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: **ОК-5; ОК-8; ОК-9; ПК-12; ПК-17; ПК-19.**

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать: базовые закономерности и основные периодизации психического развития в онтогенезе; возрастно-психологические особенности развития человека на различных стадиях онтогенеза.

уметь: адекватно учитывать возрастно-психологические особенности человека при решении образовательных и воспитательных задач.

овладеть: навыками эффективной работы с учётом возрастных особенностей занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Курс по выбору «Возрастная психология» содержит следующие разделы:

Раздел 1. Теоретические основы возрастной психологии.

Раздел 2. Психологические особенности развития в разные возрастные периоды.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Цели и задачи возрастной психологии.
2. Объект и предмет возрастной психологии.
3. Какие методы исследования используются в возрастной психологии?
4. Какие факторы влияют на формирование личности?
5. Назовите основные положения культурно-исторической теории развития личности.
6. Назовите основные законы психического развития Л.С.Выготского.
7. В чём заключается гетерохронность психического развития?
8. В чём заключается значение периодизации возрастного развития?
9. Что лежит в основе поведения новорождённого?
10. Как называется социальная ситуация развития младенчества?
11. Какая деятельность является ведущей в раннем детстве?
12. Что такое кризисы развития? Какое значение они имеют?
13. Что относится к внутренним условиям социальной ситуации развития?
14. В чём заключается главная задача развития в дошкольном возрасте?
15. В чём заключается кризис 3-х лет?
16. Назовите основные критерии школьной готовности.
17. Какие главные новообразования раннего детства вы знаете?
18. Охарактеризуйте структуру учебной деятельности.
19. Как изменяются взаимоотношения младшего школьника с окружающими?
20. В чём суть подросткового кризиса?
21. Какие факторы способствуют проявлению «чувства взрослости»?
22. В каких формах подросток подражает взрослому?
23. Из каких компонентов состоит самооценка подростка?
24. Что является ведущей деятельностью подростка?
25. В чём заключается главная задача развития в юности?
26. Какие факторы влияют на формирование морального сознания в юности?
27. В чём заключается особенность развития мировоззрения в юности?
28. Назовите основные критерии взрослости.
29. Охарактеризуйте основные кризисы взрослости.
30. Какие новые личностные характеристики формируются в зрелости?
31. В чём особенность интеллектуальной деятельности в зрелости?
32. Периодизация геронтогенеза.
33. Теории старения в современной геронтологии.
34. Психологические факторы долгожительства.
35. Основные стратегии старения.

Вопросы к зачёту

1. «Возрастная психология» как наука.
2. Методы исследования возрастной психологии.
3. Движущие силы и закономерности развития личности в онтогенезе. Законы развития (по П.С. Выготскому).
4. Факторы психического развития личности в онтогенезе. Основные теории психического развития личности.

5. Определение понятий: возраст, возрастной кризис, психические новообразования.
6. Понятие социальная ситуация развития. Социальные ситуации развития в разные возрастные периоды онтогенеза.
7. Понятие ведущего типа деятельности, типы ведущей деятельности в разные периоды онтогенеза.
8. Общая характеристика периодизации возрастного развития. Возрастная периодизация по Д.Б. Эльконину.
9. Психологическая характеристика кризисов детства: кризис 1, 3 и 7-ми лет.
10. Психологическая характеристика подросткового и юношеского кризисов.
11. Психологическая характеристика кризисов зрелого возраста.
12. Психологическая готовность детей к обучению в школе.
13. Психологические особенности развития ребёнка в младенчестве. Новообразования возраста.
14. Психологическая характеристика раннего детства.
15. Психологические особенности развития детей дошкольного возраста.
16. Особенности психического развития дошкольников разного пола.
17. Психологические особенности детей младшего школьного возраста.
18. Психологическая характеристика подросткового возраста. Новообразования возраста.
19. Воспитание подростков с учётом социально-психологических трудностей возраста.
20. Психологическая характеристика юности. Формирование мировоззрения. Развитие самосознания.
21. Психологическая характеристика молодости (поздней юности). Студент как субъект учебной деятельности.
22. Психологическая характеристика периода зрелости.
23. Периодизация и психологическая характеристика периода геронтогенеза.
24. Формирование психологической готовности к старости и психологические факторы долголетия.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Название тем и разделов	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Группно вые занятия	
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ					
Второй	Тема 1.1. Возрастная психология как наука. Психическое развитие в онтогенезе.	6	2	2	2
Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ					
Второй	Тема 2.1. Психология детства.	10	2	4	4
Второй	Тема 2.2. Психология подросткового возраста.	8	2	2	4
Второй	Тема 2.3. Психология юности.	8	2	2	4
Второй	Тема 2.4. Психология взрослости.	4			4
Итого:		36	8	10	18

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом в третьем семестре. Зачёт проводится в форме устных ответов на вопросы, которые преподаватель задает в произвольном порядке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**1. Рекомендуемая литература (основная)**

1. Хилько, М.Е. Возрастная психология: краткий курс лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. - М.: Юрайт, 2012. - 194 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л.Ф. Обухова. - М.: Высш. образование; МГППУ, 2008. - 460 с.
2. Каменская, В.Г. Детская психология с элементами психофизиологии : учеб. пособие / В.Г. Каменская. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФОРУМ, 2011. - 288 с.

3.11. (а) Рабочая программа учебной дисциплины «Психология здоровья» основной образовательной программы направления подготовки 034400 «Физическая культура» *по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент*

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Таран Ирина Ивановна, к.пс.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основная цель дисциплины «Психология здоровья» - обеспечить системный подход к пониманию здоровья.

Задачи дисциплины

- Ознакомить студентов с предметом, методами и задачами психологии здоровья.
- Дать студентам систему знаний о критериях здоровья, распределив их в соответствии с видами проявления психического.
- Научить студентов использовать теоретические знания для разработки индивидуально-ориентированных оздоровительных программ с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека.
- Формировать у студентов готовность и способность использовать экспресс-диагностические методы оценки здоровья.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

«Психология здоровья» является дисциплиной по выбору и относится к вариативной части цикла гуманитарных, социальных и экономических дисциплин. Для освоения дисциплины «Психология здоровья» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Педагогика и психология».

Учебная работа по дисциплине проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий (28 часов) являются лекционные (8 часов) и семинарские (10 часов). На лекционных занятиях излагается наиболее важный теоретический материал.

Внеаудиторная работа (30 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых вопросов дисциплины и рефлексии знаний и умений, полученных на лекционных занятиях, а также знакомство и апробацию методик для оценки уровней здоровья.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: **ПК-15; ПК-16; ПК-17; ПК-19.**

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать: определение и содержание понятия «психическое здоровье», «здоровый образ жизни»; связь психического и физического здоровья; влияние оздоровительной тренировки на психологические особенности занимающихся.

уметь: учитывать возрастные и психологические особенности занимающихся при проведении оздоровительных занятий.

владеть: приемами управления психическим состоянием занимающихся в ходе оздоровительных тренировок; методиками проведения оздоровительных занятий с учетом возрастных и психологических особенностей занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Раздел 1. Введение в психологию здоровья

Раздел 2. Психологическое обеспечение здоровья человека

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Науки о здоровье: медицина, гигиена, санология, валеология.
2. Концептуальные модели здоровья.
3. Уровни здоровья и их особенности.
4. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
5. В.М. Бехтерев о здоровье личности.
6. Отношение к здоровью и здоровый образ жизни.
7. Методы и методики оценки физического здоровья.
8. Методы и методики психического здоровья.
9. Методы и методики социального здоровья.
10. Роль раздельного питания и вегетарианство в формировании здорового образа жизни.
11. Программы ранней помощи детям.
12. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья.
13. Надежность профессиональной деятельности.
14. Особенности психогенных расстройств при деятельности в особых условиях.
15. Психологический портрет долгожителя.

Перечень вопросов к зачету

1. Психология здоровья как наука.
2. Проблема здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
3. Определение психологии здоровья и задачи исследования.
4. Взаимосвязь с другими науками.
5. Психологические факторы здоровья.
6. Основные подходы к определению психического и психологического здоровья.
7. Общие положения психического и психологического здоровья.
8. Компоненты психического и психологического здоровья.
9. Психологические типы как форма психического здоровья.
10. Связь физического и психического здоровья.
11. Акцентуации личности и психическое здоровье.
12. Психическое и психологическое здоровье детей и школьников.
13. Понятие «образ жизни».
14. Личная гигиена, двигательная активность и здоровье.
15. Отношение к здоровью.
16. Факторы здорового образа жизни.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Темы и разделы	Всего	Лекции	Сем/зан	Сам.

п/п					работа
	Раздел 1. Введение в психологию здоровья				
1.	Психология здоровья как наука	8	2	2	4
2.	Здоровье как системное понятие	8	2	2	4
3.	Психическое и психологическое здоровье	8	2	2	4
	Раздел 2. Психологическое обеспечение здоровья и долголетия человека				
4.	Психология здорового образа жизни	12	2	4	6
	ИТОГО	36	8	10	18

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения на втором курсе в третьем семестре заканчивается зачетом, который проводится в форме устных ответов на вопросы, задаваемые преподавателем в произвольном порядке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 256 с. - (Высш. проф. образование).
2. Рубанович, В.Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 256 с. - (Безопасность жизнедеятельности).

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2010. - 336 с.
- Дыхан, П.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / П.Б. Дыхан. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 412 с.

3.12. Рабочая программа учебной дисциплины «Естественно-научные основы физической культуры и спорта» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Егорова Л.А, к.х.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины – ознакомить студентов с теоретическими основами естественных наук и тем самым способствовать формированию у них естественно-научного мировоззрения.

Задачи дисциплины

Задачами курса являются:

- ознакомление с историей развития научного познания, основными достижениями естествознания;
- овладение методологией эмпирического и теоретического типов научного мышления;
- освоение методики проведения научного исследования в области физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;
- практическая реализация знаний посредством выполнения и оформления результатов научно-исследовательской работы по проблемам теории и методики физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Естественно-научные основы физической культуры» относится к базовой части естественно-научного цикла ООП бакалавриата и предназначена для изучения студентами 1-го курса дневной формы обучения по направлению подготовки 034300 «Физическая культура». Рекомендуются изучать ее в I-II-ом семестрах.

Учебная работа проводится в виде аудиторных занятий (108 часов) и самостоятельной работы (108 часов).

Дисциплина «Естественно-научные основы физической культуры» основана на знаниях школьного курса общей биологии и экологии, физики и химии. Логически и содержательно связана с такими естественно-научными дисциплинами, как физика, химия, так как рассматривает системы, их структуру и эволюцию. Входит в комплекс наук о человеке, полученные знания используются в курсах физиология человека, биохимия, рациональное питание спортсмена, биомеханика.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-1, ОК-8, ОК-13.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- основы «Естественно-научные основы физической культуры» для постоянного саморазвития и самосовершенствования и повышения своей квалификации (ОК-8).

уметь:

- использовать основные законы естественно-научных дисциплин в профессиональной деятельности (ОК-13);
- применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности (ОК-13).

владеть:

- культурой мышления, способностью к обобщению анализа, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);

Материально-техническое обеспечение

Для проведения практических занятий необходимо следующее:

оборудование: калькулятор, секундомер, термометр, тонометр;

лабораторная посуда: стакан, пробирка;

реактивы: 1н раствор тиосульфата натрия, 1н раствор серной кислоты;

методические указания: руководство к лабораторным работам исследовательского типа

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Каков характер эволюции и развития биосферы? В чем сущность учения В.И. Вернадского о биосфере?
2. В чем сущность концепций географического детерминизма и что объединяет их? Что рационально в этих учениях, а что преувеличено?
3. Каково взаимоотношение понятий «природа», «географическая среда», «окружающая среда», «биосфера»? Чем они различаются?
4. Что такое техносфера? Какова ее роль в эволюции биосферы?
5. В чем выражается взаимное влияние космоса и Земли? Что характерного подметили в этих взаимоотношениях представители русского космизма?
6. Раскройте содержание понятий «экология» и «социальная экология».
7. Каково содержание глобальных экологических проблем современности? Каковы их причины и пути решения? Охарактеризуйте особенности экологических проблем в современной России.
8. В чем состоит отличие эволюционной теории Ч. Дарвина от синтетической теории эволюции?
9. Что такое коэволюция?
10. В чем суть проблемы «экология и здоровье» человека?
11. Каковы актуальные проблемы охраны здоровья человека в России?

Примерная тематика рефератов

1. Синергетика – теория самоорганизации.
2. Традиционная биология.
3. Классическая теория биологической эволюции.
4. Человек – дитя Земли.
5. Биологическое и социальное в историческом развитии человека.
6. Человек: биологическая индивидуальность и личность. Биоэтика.
7. Гармония природы и человека.
8. Биотехнология.
9. Функциональные особенности человека.
10. Концепция химической эволюции и биогенеза.
11. Самоорганизация как механизм творческого мышления

Перечень вопросов к зачету

1. Элементы кинематики. Траектория, длина пути, вектор перемещения.
2. Система отсчета. Скорость, ускорение и его составляющие.

3. Угловая скорость.
4. Первый Закон Ньютона. Инерциальные и неинерциальные системы.
5. Масса, сила. Второй закон Ньютона.
6. Закон всемирного тяготения. Третий закон Ньютона.
7. Силы трения и упругости. Сила тяжести.
8. Импульс количества движения. Закон сохранения импульса.
9. Энергия, работа, мощность.
10. Кинетическая и потенциальная энергия. Законы сохранения механической энергии.
11. Момент силы. Момент инерции.
12. Уравнение динамики вращательного движения твердого тела вокруг неподвижной оси.
13. Момент импульса и закон его сохранения.
14. Центр масс, центр тяжести. Виды устойчивого равновесия.
15. Закон сохранения электрического заряда. Закон кулона.
16. Электростатическое поле. Напряженность электростатического поля. Принцип суперпозиции электростатических полей.
17. Проводники в электростатическом поле. Емкость уединенного проводника. Конденсаторы.
18. Энергия уединенного проводника и конденсатора. Энергия электростатического поля.
19. Химический элемент. Атомная и молекулярная массы. Моль.
20. Закон Авогадро. Важнейшие стехиометрические законы. Закон эквивалентов.
21. Основные понятия термохимии. Закон Гесса.
22. Закон сохранения энергии. Основные понятия и определения термодинамики.
23. Первый и второй законы термодинамики.
24. Физико-статистический смысл энтропии. Объединенное выражение первого и второго законов термодинамики.
25. Свободная энергия. Убыль энергии Гиббса.
26. Активные молекулы и энергия активации. Зависимость скорости реакции от ряда факторов. Химическое равновесие.
27. Способы выражения концентрации растворов. Растворимость. Закон Рауля.
28. Определение молекулярной массы вещества методами криоскопии и эбуллиоскопии.
29. Сильные и слабые электролиты. Степень и константа диссоциации. Закон разбавления Оствальда.
30. Определение степени диссоциации. Активность ионов и молекул. Водородный показатель pH.
31. Гидролиз солей. Произведение растворимости и условия выпадения и растворения осадков.
32. Основные положения квантовой механики. Квантовые числа. Принцип наименьшей энергии.
33. Принцип Паули. Правило Хунда.
34. Электронная структура атомов и периодическая система элементов. Периодичность в изменении основных атомных характеристик.
35. Составление уравнений окислительно-восстановительных реакций. Влияние различных факторов на протекание окислительно-восстановительных реакций и их классификация.
36. Белковые вещества. Аминокислотный состав. Строение белков.
37. Строение и свойства нуклеиновых кислот.
38. Биологическая роль нуклеиновых кислот.
39. Ферменты. Витамины.

40. Терпены. Стероиды.
41. Углеводы. Классификация.
42. Физические и химические свойства моносахаридов, олигосахаридов и полисахаридов.
43. Жиры и жироподобные вещества.

Перечень вопросов к экзамену.

1. Зарождение живой материи. Структура ДНК (генетический код, геном, генотип, мутации, кодон, репликация ДНК, генетическая экспертиза).
2. Структура и функции белков.
3. Строение и разновидности клеток. Чем отличается растительная клетка от клетки животного?
4. Происхождение жизни (при каких условиях зарождалась жизнь на Земле? Какова роль углеродных соединений при образовании живых систем? В чем заключалась химическая эволюция? Какова роль фотосинтеза в зарождении многоклеточных организмов?)
5. Исторические концепции происхождения жизни: креационизм, гипотеза пансмертии, биохимическая эволюция, постоянное самозарождение, стационарное состояние.
6. Роль человека в эволюции Земли. Основные положения эволюционной теории Ч. Дарвина. Современная теория эволюции. Антропогенез, основные этапы.
7. Космология – наука о Вселенной в целом, ее строение и эволюция. Космологические представления о Вселенной Аристотеля, Птолемея, Коперника, Ньютона. Вселенная Эйнштейна. Космологическая модель Фридмана.
8. Эволюция Вселенной. Основные концепции космологии. Закон Хаббла – закон разбегания галактик. Постоянная Хаббла. Концепция Большого взрыва. Гипотеза пульсирующей Вселенной. Модель горячей Вселенной и два вывода из нее.
9. Структура Вселенной. Средства наблюдения объектов Вселенной. Происхождение и структура Солнечной системы: планеты. Карликовые планеты, астероиды, кометы, метеороиды.
10. Основные особенности устройства Солнечной системы.
11. Внутреннее строение Земли. Химический состав Земли. Эволюция и возврат Земли (методы его оценки – радиометрия земных горных пород и метеоритов).
12. Возникновение океанов и атмосферы. Атмосфера, ее структура (тропосфера, стратосфера, ионосфера) и химический состав.
13. Человек в современном естествознании. Антропогенный фактор в биосфере. Биосферные функции человечества. Глобальные проблемы экологии. Рациональное природопользование и охрана природы.
14. Человек и его здоровье. Физическая культура и здоровье человека.
15. Концепция сохранения и укрепления здоровья человека.
16. Экология внутренней среды человека. трансформирующие агенты биосферы.
17. Вредные привычки и среда обитания. Образ жизни как условие устойчивого развития общества.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
<i>Первый</i>	Тема 1. Классическая механика.	6	2	2	2

Первый	Тема 2. Динамика материальной точки и поступательного движения твердого тела.	6	2	2	2
Первый	Тема 3. Работа и энергия.	2	-	-	2
Первый	Тема 4. Механика твердого тела.	6	2	2	2
Первый	Тема 5. Электростатика.	6	2	4	-
Первый	Тема 6. Постоянный электрический ток.	8	2	2	4
Первый	Тема 7. Основные понятия и законы химии.	8	-	2	6
Первый	Тема 8. Химическое сродство и направление химических реакций.	10	2	2	6
Первый	Тема 9. Химическое равновесие.	12	-	4	8
Первый	Тема 10. Растворы. Водные растворы электролитов. Теория электролитической диссоциации.	4	2	2	-
Первый	Тема 11. Строение атома и периодическая система элементов Д.И. Менделеева.	8	-	2	6
Первый	Тема 12. Окислительно-восстановительные реакции.	8	-	2	6
Первый	Тема 13. Специальные темы органической химии.	8	2	2	4
Первый	Тема 14. Аминокислоты, пептиды, белки.	8	2	2	4
Первый	Тема 15. Биологическая роль нуклеиновых кислот.	10	2	4	4
Первый	Тема 16. Клетка.	10	2	-	8
Первый	Тема 17. Естественно-научная и гуманитарная культура.	2	2	-	-
Первый	Тема 18. Научный метод. Структура научного познания	8	-	2	6
Первый	Тема 19. Структурные уровни организации материи.	10	2	2	6
Первый	Тема 20. Мир эволюционирующий.	10	-	2	8
Первый	Тема 21. Происхождение жизни на Земле.	14	4	4	6
Первый	Тема 22. Закономерности самоорганизации. Принципы универсального эволюционизма.	16	4	6	6
Первый	Тема 23. Биосфера и человек.	12	2	8	2
Первый	Тема 24. Глобальный экологический кризис.	14	2	6	6
Первый	Тема 25. Экология и здоровье человека.	10	2	4	4
	Итого:	216	40	68	108

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается во I-ом семестре зачетом. Зачет проводится в форме ответов на вопросы.

Полный курс обучения завершается экзаменом в соответствии с объемными требованиями. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билет.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Естественные-научные основы физической культуры и спорта: учебник / под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. – М.: Советский спорт, 2014. – 456 с.
2. Биология с основами экологии: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования \ А.С. Лукаткин, А.Б. Ручин, Т.Б. Силаева и др.; под ред. Проф. А.С. Лукаткина. – М.: Издательский центр «Академия». 2011 – 400 с.
3. Горбачев В.В., Калашников Н.П., Кожевников Н.М. Концепции современного естествознания. Интернет-тестирование базовых знаний: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань». 2011 – 201 с.
4. Гришина Э.Н. Физика в таблицах и схемах/Э.Н.Гришина, И.Н. Веклюк. – Ростов на Дону: Феникс, 2011 – 185 с.
5. Калашников Н.П., Кожевников Н.М. Физика. Интернет-тестирование базовых знаний: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань», 2009. – 160 с.
6. Концепции современного естествознания: учебник для студ.вузов / ред. В.Н. Лавриенко, В.П. Ратников. - М: ЮНИТИ-ДАНА, 2009 - 319 с.
7. Селиверстова Л.С. Концепции современного естествознания: справочник / Л.С. Селиверстова – Ростов на Дону: Феникс, 2008 – 260 с.
8. Карпенков С.Х. Концепции современного естествознания: Учебник. – М. Высшая школа, 2007. – 334 с.
9. Трофимова Т.И. Курс физики: учеб. пособие для вузов/ Т.И. Трофимова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 560 с.
10. Коржуков Н.Г. Общая и неорганическая химия: Учеб.пособие / под ред. В.И. Деляна. – М.: «МиСиС»: ИНФРА-М, 2004 – 512 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бродский А.К. Общая экология: учеб. для студентов вузов / А.К. Бродский. – М.: Академия, 2009. – 256 с.
 2. Концепции современного естествознания: учебник для студ.вузов / ред. В.Н. Лавриенко, В.П. Ратников. - М: ЮНИТИ-ДАНА, 2009 - 319 с.
 3. Яворский Б.М. Физика для школьников страших классов и поступающих в вузы: учеб. пособие / Б.М. Яворский, А.А. Детлаф. – М.: Дрофа, 2008 – 795 с.
 4. Найденыш В.М. Концепции современного естествознания: учебник. М.: Альфа-М, 2008. - 704 с.
 5. Трофимова Т.И. Сборник задач по курсу физики с решениями: учеб.пособие для вузов/ Т.И. Трофимова, З.Г. Павлова. – М.: Высшая школа, 2006. – 591 с.
 6. Прохоров Б.Б. Экология человека. – М.: «Академия», 2005 – 320 с.
 7. Задачи и упражнения по общей химии: учеб. пособие / Б.И. Адамсон, О.Н. Гончарук, В.Н. Камышова и др.; под ред. Н.В. Коровина. – М.: Высшая шк., 2004 – 255 с.
 8. Биология: Справочник школьника и студента/ под ред. З. Брема и И. Мейнке. – М.: Дрофа, 2003 – 400 с.
 9. Карпенков С.Х. Концепции современного естествознания. Практикум: учеб. пособие / С.Х. Карпенков. - М.: Высшая шк., 2002 - 252 с.
- Потапов В.М., Татаринчик С.Н. Органическая химия / учебник для техникумов. – М.: Химия, 1980 – 404 с.

3.13. Рабочая программа учебной дисциплины «Информатика» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Кириллина Н.К.

-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель дисциплины «Информатика» - систематизировать основные понятия информатики, развить и совершенствовать навыки работы с компьютером, осуществлять подготовку к полноценной жизни в компьютеризированном обществе, формирование этических и эстетических компонентов информационной культуры, способствовать формированию основ естественнонаучного мировоззрения, а также развитию логического мышления, умения анализировать, выявлять сущности и отношения, делать логические выводы.

Задачи дисциплины

Развить и дополнить знания студентов по информатике, полученные в средней школе; систематизировать и пополнить знания студентов об устройстве компьютера; расширить представления о различных программных средствах, используемых на ПК; формировать информационную культуру студентов; повысить уровень сформированности навыков работы на ПК; выработать умения выбирать методологию и инструментальные средства для обработки, принятия решений и анализа результатов педагогического исследования; разъяснить основные базовые понятия курса информатики и информационных технологий, основные этапы развития информатики и вычислительной техники; применять на практике умение решать задачи на компьютере с использованием программ общего назначения; уметь применять на практике алгоритм поиска информации в глобальных компьютерных сетях; ознакомить с основными требованиями информационной безопасности.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Информатика» относится к базовой части естественно-научного цикла (Б 2) ОПП бакалавриата и предназначена для изучения студентами 2-го курса дневной формы обучения по направлению подготовки 034300 – «Физическая культура». Рекомендуется изучать ее в 3 семестре.

Учебная работа (54 часа) проводится в виде аудиторных занятий. Основными формами занятий по информатике являются лекции и практические занятия. На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на практических занятиях, проводимых в компьютерном классе, должна быть обеспечена возможность применения полученных теоретических сведений при овладении студентами практических навыков работы как пользователей персональных компьютеров.

Внеаудиторная работа (54 часа) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

При реализации дисциплины «Информатика» необходимо опираться на знания, полученные в общеобразовательных учреждениях по данным предметам.

Дисциплина является предшествующей для изучения следующих дисциплин: спортивная метрология, информационные технологии в спорте, научно-методическая деятельность в спорте и др. Умение студентов владеть компьютером повысит эффективность процесса обучения по другим предметам и улучшит качество выполняемых контрольных, курсовых и дипломных работ.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-14, ОК-15, ОК-16, ПК-27.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать

- понятие информации; основные принципы и правила её хранения, обработки и представления; историю развития информации и вычислительной техники; общие принципы построения и работы вычислительных устройств; аппаратное обеспечение персонального компьютера; программное обеспечение персонального компьютера; основы защиты информации в вычислительных устройствах и сетях (ОК-14)
- понятие информации, способы её хранения, обработки и представления, аппаратное и программное обеспечение персонального компьютера; особенности хранения информации на различных по типам устройствах памяти; приёмы и правила обработки текстовой, числовой, графической и мультимедийной информации; назначение и основные технические характеристики основных блоков и устройств персонального компьютера; основные уровни программного обеспечения, их основные характеристики и назначение (ОК-15)
- основные принципы построения и функционирования компьютерных сетей; способы соединения компьютеров в сеть и подключения к глобальной сети Интернет; основные классификации компьютерных сетей и их характеристики; основные принципы передачи информации в сети; базовые понятия сетевого взаимодействия (ОК-16)
- возможности и сравнительные характеристики основных компьютерных программ, решающих задачи статистической обработки данных; основную терминологию и базовые понятия теории вероятности и математической статистики; цели и возможности основных методов статистической обработки данных (ПК-27)

уметь

- работать с информацией расположенной на персональном компьютере (файловой структурой) с помощью системного и стандартного программного обеспечения; использовать программное обеспечение общего назначения в профессиональной деятельности (на примере офисных пакетов); соблюдать основные требования информационной безопасности (ОК-14)
- использовать стандартное программное обеспечение для профессиональной деятельности; использовать основные пакеты прикладных программ (на примере офисных пакетов) (ОК-15)
- подключать вычислительные устройства к глобальным и локальным сетям Интернет с использованием системного программного обеспечения; квалифицированно выполнять поиск информации в глобальных компьютерных сетях (ОК-16)
- использовать основные компьютерные программы, решающие задачи статистической обработки данных; осуществлять выбор и применять методы статистической обработки при проведении в доступных формах научных

исследований в сфере профессиональной деятельности; представлять результаты обработки данных для их дальнейшего анализа и использования (ПК-27)

владеть

- основными методами и рациональными приёмами сбора, обработки и представления научной, деловой и педагогической информации (ОК-14)
- основными методами и рациональными приёмами сбора, обработки и представления научной, деловой и педагогической информации; основными методами обработки текстовой информации; основными методами обработки числовой информации; основными методами обработки мультимедийной информации (ОК-15)
- навыками работы с информацией в глобальных компьютерных сетях (ОК-16)
- основными методами математической статистики для обработки и представления научной информации; технологией работы с компьютерной программой статистической обработки данных; навыками использования персонального компьютера для оформления и публикации полученных результатов (ПК-27)

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Информатика» содержит разделы:

Раздел 1. Основные понятия информатики, современные информационные технологии, аппаратное и программное обеспечение персонального компьютера

Раздел 2. Стандартное программное обеспечение ПК. Текстовый редактор Word. Электронная таблица Excel.

Раздел 3. Презентация Power Point Компьютерные сети. Информационная безопасность.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Что такое «информатика» и «информация».
2. Свойства и единицы измерения информации
3. Кодирование информации
4. Позиционные системы счисления, какие вы знаете?
5. Дайте понятия алгоритма и программы
6. Свойства алгоритма
7. Языки программирования высокого и низкого уровня
8. Устройства ввода информации в ПК
9. Устройства вывода информации из ПК
10. Назначение процессора. Тактовая частота, в чём она измеряется
11. Назначение оперативной памяти.
12. Устройства хранения и переноса информации, их ёмкость.
13. Классификация прикладных программ.
14. Классификация программ системного обеспечения.
15. Классификация программ служебного уровня.
16. Понятие и назначение операционной системы.
17. Основные понятия и особенности операционной системы Windows XP.
18. Дайте определение понятию интерфейс
19. Что необходимо сделать для активизации окна, если на экране отображается заставка?
20. Где находится панель задач и что на ней расположено?

21. Дайте определение понятию ОКНО
22. Какие виды окон встречаются в Windows?
23. Назовите основные элементы окна.
24. Что такое “панель инструментов”? Где она располагается? Как установить или убрать “панель инструментов”
25. Как изменить размер окна?
26. Как перенести окно в другое место рабочего стола?
27. Как вернуть окну прежний размер, если его распахнули на весь экран?
28. Для чего используется кнопка «Свернуть»?
29. Чем отличаются кнопка «Свернуть» от кнопки «Заккрыть»?
30. Что такое многозадачный режим работы Windows XP?
31. Дайте определение понятию «Активное окно». Как активизировать другое окно, если их открыто несколько? Приведите все известные вам способы.
32. Как выполняется выключение компьютера? Перезагрузка компьютера?
33. Как создать ярлык на рабочем столе: для диска, для программы?
34. Что произойдет с программой, если удалить ярлык этой программы с рабочего стола?
35. Какую роль играет группа программ «Стандартные»? Какие возможности она предоставляет пользователю?
36. Дайте общую характеристику программе КАЛЬКУЛЯТОР. Какие режимы работы имеет калькулятор? Как можно работать на калькуляторе, не используя мышь?
37. Назначение и особенности файловой системы
38. Понятие файла, имена файлов. Операции, производимые с файлами.
39. Папки, создание папок на диске (D:).
40. Что такое расширение файла? Что оно показывает?
41. Какие требования предъявляет ОС Windows XP к именам файлов, папок?
42. Как удалить ненужные файлы, папки?
43. В чем отличие при удалении файла (папки) с жесткого диска, со съемного носителя?
44. Для чего служит «Корзина»?
45. Как вернуть файл из корзины в исходную папку?
46. Как удалить из корзины часть файлов, все файлы?
47. Какие средства просмотра диска вам известны?
48. Как запустить «Проводник»? Какие задачи можно выполнить с помощью «Проводника»?
49. Какова структура «Проводника»?
50. Как раскрыть папку? Как перемещаться по вложенным друг в друга папкам?
51. Какова стандартная емкость CD и DVD дисков?
52. Что такое форматирование диска? Для чего применяется эта операция?
53. Что такое дефрагментация диска и в чем ее назначение?
54. Как можно найти файл?
55. Дайте общую характеристику программе Блокнот - назначение, запуск, вид окна, структура меню
56. С помощью каких клавиш клавиатуры можно набирать текст заглавным и буквами? Чем отличается использование этих клавиш?
57. Как переключить раскладку клавиатуры? Назовите все известные вам способы.
58. Как можно перемещать курсор по тексту: на одну позицию влево, вправо, вверх, вниз, на слово, в начало, конец строки, в произвольную позицию текста?
59. Как вставить в тексте пустую строку?
60. Как удалить в тексте пустую строку?
61. Как в Блокноте осуществляется переход на новый абзац?
62. Как сохранить файл в личную папку на диске (D:).

63. Какую команду «Сохранить» или «Сохранить как» нужно использовать при первом сохранении документа?
64. Какую команду нужно использовать при повторном сохранении документа при изменении имени или папки сохранения?
65. Дайте общую характеристику программе Word Pad - назначение, запуск, вид окна, структура меню
66. Дайте общую характеристику программе Paint, назначение, запуск, вид окна, структура меню
67. Какое расширение имеют по умолчанию файлы, созданные в Paint?
68. Какие инструменты используются в Paint?
69. Как задать цвет для инструмента?
70. Как отменить выполненную операцию в Paint?
71. Как добавить к рисунку текст?
72. Как перенести, удалить фрагмент рисунка?
73. Текстовый редактор Word, его назначение, возможности, основные понятия.
74. Какой командой осуществляется вывод линейки в окне Word?
75. Как задать параметры страницы в Word (размер и ориентацию листа)?
76. Как задать абзацные отступы? Назовите все известные вам способы?
77. Как установить в Word абзацный отступ первой строки (красную строку)?
78. Для чего служит предварительный просмотр документа?
79. Как вывести документ на печать? Назовите все известные вам способы
80. Какие способы выделения фрагментов текста вам известны?
81. Как снять выделение фрагмента текста?
82. Как изменить выравнивание текста в Word?
83. Как выполнить Word форматирование шрифта текста? Назовите все известные способы.
84. Расшифруйте понятия «гарнитура», «кегель», «начертание» шрифта
85. Как в Word выполняется копирование, перемещение, вставка фрагментов текста с помощью буфера обмена? Назовите все известные вам способы
86. Что такое «буфер обмена памяти» и как он используется?
87. Как начать работу с новым документов в Word?
88. Чем отличаются режимы вставки и замены символов? С помощью какой клавиши выполняется переключение между этими режимами?
89. Построение таблиц в текстовом редакторе Word. Перечислите известные способы
90. Редактирование таблиц в Word
91. Форматирование и оформление таблиц в текстовом редакторе Word.
92. Создание списков, перечислите известные способы
93. Сортировка абзацев текста в текстовом редакторе Word.
94. Как создать сноску к тексту в Word?
95. Как произвести нумерацию страниц документа?
96. Как установить колонтитулы листов?
97. Вставка графических объектов. Изменение размеров, перемещение, расположение текста относительно графических объектов.
98. Как выполнить вычисления в Word?
99. Как построить в Word диаграмму?
100. Форматирование отдельных элементов диаграммы
101. Планирование и проведение экспериментов
102. Методы статистического исследования
103. Этапы статистической методологии исследования массовых явлений
104. Статистическое наблюдение
105. Статистические данные - представление информации, сводка и группировка данных

106. Основные понятия математической статистики
107. Формы представления статистических данных
108. Понятия генеральной и выборочной совокупностей
109. Основные показатели вариационного ряда
110. Среднее арифметическое выборки
111. Среднеквадратическое отклонение
112. Коэффициент вариации
113. Закон нормального распределения
114. Репрезентативность выборки
115. Вариационный и ранжированные ряды выборки
116. Что такое уровень значимости (надежности) серии измерений?
117. Когда и с какой целью используется проверка статистических гипотез?
118. Что такое нулевая и конкурентная (альтернативная) гипотезы?
119. Виды статистических критериев, используемых в педагогических исследованиях
120. Как вы понимаете сущность корреляционной связи?
121. Опишите алгоритм определения коэффициента парной корреляции
122. Сравнение 2-х независимых совокупностей
123. Сравнение 2-х зависимых совокупностей
124. Электронная таблица Excel, назначение. Основные понятия электронной таблицы: строка, столбец, ячейка.
125. Режимы просмотра книги Excel
126. Операции с рабочими листами: перемещение, переименование, копирование, удаление.
127. Как вставить и удалить строки, столбцы рабочего листа книги Excel?
128. Как скрыть и отобразить строки, столбцы рабочего листа книги Excel?
129. Как выделить блок ячеек? Перечислите известные способы
130. Операции, выполняемые с использованием маркера автозаполнения
131. Назначение строки формул, что она отражает?
132. Способы завершения ввода данных в ячейку таблицы Excel
133. Правила ввода формул в ячейку таблицы Excel
134. Что такое абсолютная и относительная адресация ячеек?
135. Назначение и пошаговая работа с «Мастером функций»
136. Понятие функции и ее аргумента, правила их записи в ячейку таблицы Excel
137. Изменение количества десятичных знаков числа
138. Как вставить новый лист рабочую книгу Excel?
139. Как произвести перемещение и переименование рабочих листов книги Excel?
140. Как произвести объединение смежных ячеек таблицы Excel?
141. Как произвести копирование формул?
142. Ошибочные значения, появляющиеся в вычисляемых ячейках Excel
143. Корректирование данных, содержащихся в ячейках таблицы
144. Как произвести обрамление ячеек таблицы Excel?
145. Построение диаграмм в Excel.
146. Как произвести редактирование отдельных элементов диаграммы?
147. Как изменить тип существующей диаграммы?
148. Как изменить исходные данные и параметры существующей диаграммы?
149. Как произвести сортировку записей строк таблицы Excel?
150. Для чего используется команда Фильтр?
151. Как произвести выбор строк записей по заданному параметру и заданному условию поиска данных с использованием настраиваемого фильтра?
152. Подготовка документа к печати
153. Как производится обмен данных между приложениями Windows?
154. Назначение программы презентации Power Point

155. Работа со слайдом Power Point
156. Вставка слайдов презентации с выбором макета представляемых на слайде данных.
157. дизайна слайдов презентации Power Point
158. Изменение стилей фона и цветовых тем фона презентации Power Point
159. Вставка графических объектов в элемент слайда (рисунок из коллекции Windows, из файла).
160. Режимы просмотра презентации, их основные назначения
161. Информация, помещаемая в элементе «Заметки к слайду»
162. Представление слайдов презентации в печатном виде
163. Вставка объектов в слайд, созданных в других программах
164. Настройка параметров анимации при переходе к слайду и отдельных полей заполнения слайда.
165. Вывод и показ слайдов на экране: настройка демонстрации презентации.
166. Смена слайдов вручную и по времени.
167. Применение звуковых эффектов настройки анимации.
168. Добавление в слайд клипов мультимедиа (фильм, звук) и настройка их воспроизведения.
169. Создание гиперссылок между слайдами и файлами, создание управляющих кнопок.
170. Локальные компьютерные сети, назначение, топология
171. Правила организации передачи данных в сети (протоколы)
172. Глобальная сеть Internet. Структура организации сети
173. Типы подключений к глобальной сети Internet?
174. IP-адреса компьютеров и доменная система имен
175. Протокол передачи данных TCP/IP. Модемы внутренние и внешние
176. Для чего служит адресная строка в окне программы Internet Explorer?
177. Поиск информации в сети Internet по заданному адресу сайта
178. Организация запроса и поиска информации по заданной теме с использованием поисковых систем (rambler, yandex, google)
179. Компьютерные вирусы, классификация
180. Признаки заражения компьютера вирусами
181. Антивирусные программы, их виды и классификация
182. Способы защиты компьютера от вирусов

Перечень вопросов к зачёту

1. Что такое «информатика» и «информация». Единицы измерения информации
2. Устройства ввода и вывода информации в ПК
3. Назначение процессора. Тактовая частота, в чём она измеряется
4. Оперативная память, единицы измерения.
5. Устройства хранения и переноса информации, их ёмкость.
6. Программное обеспечение ПК.
7. Классификация прикладных программ.
8. Классификация программ системного обеспечения.
9. Классификация программ служебного уровня
10. Определение и назначение операционной системы Windows XP, её основные понятия и особенности.
11. Группа программ «Стандартные». Какие возможности она предоставляет пользователю? Какие программы в нее входят?
12. Понятие и назначение файловой системы
13. Понятие файла, имена файлов, расширение имени файлов. Операции, производимые с файлами.

14. Папки, создание папок на диске (D:). Операции, производимые с папками.
15. Виды окон и работа с ними
16. Назовите основные элементы окна приложения. Что такое “панель инструментов”? Где она располагается? Как установить или убрать “панель инструментов”
17. Сохранение и открытие документа в личной папке на диске (D:).
18. Текстовый редактор Word, его назначение, возможности, основные понятия. Запуск программы и основные элементы окна
19. Форматирование символов, абзацев.
20. Редактирование текстового документа (перемещение и копирование фрагментов текста). Что такое «буфер обмена памяти» и как он используется?
21. Построение и редактирование таблиц в текстовом редакторе Word.
22. Форматирование и оформление таблиц в текстовом редакторе Word.
23. Создание списков и сортировка абзацев текста в текстовом редакторе Word.
24. Как произвести нумерацию страниц документа? Как установить колонтитулы листов?
25. Вставка графических объектов. Изменение размеров, перемещение, расположение текста относительно графических объектов.
26. Создание автособираемого оглавления документа в текстовом редакторе Word
27. Планирование и проведение экспериментов
28. Методы статистического исследования. Источники статистической информации
29. Этапы выполнения статистических исследований.
30. Основные понятия математической статистики
31. Основные статистические показатели вариационного ряда
32. Корреляционный анализ. Регрессия
33. Понятие статистической гипотезы и статистического критерия. Что такое нулевая и конкурентная (альтернативная) гипотезы?
34. Проверка статистических гипотез
35. Сравнение 2-х независимых совокупностей
36. Сравнение 2-х сопряженных совокупностей
37. Электронная таблица Excel, назначение. Запуск программы и основные элементы окна приложения. Основные понятия электронной таблицы: строка, столбец, ячейка.
38. Содержимое ячейки Excel и его редактирование
39. Ввод формул в ячейку Excel. «Мастер функций». Адресация ячеек в формуле: относительная и абсолютная.
40. Ошибочные значения, появляющиеся в вычисляемой ячейке Excel
41. Маркер автозаполнения. Операции, производимые с его помощью
42. Оформление таблиц в Excel.
43. Построение и редактирование диаграмм в Excel.
44. Работа с электронной таблицей Excel как с базой данных: сортировка и фильтрация данных.
45. Подготовка документа к печати.
46. Презентация Microsoft Power Point. Запуск программы и основные элементы окна. Работа со слайдами. Добавление нового слайда и выбор его макета.
47. Применение тем дизайна, цветовых схем, цвета фона для оформления внешнего вида слайдов презентации. Создание гиперссылок в презентации между слайдами
48. Добавление в презентацию клипов мультимедиа (фильм, звук) и настройка их воспроизведения.
49. Создание анимации к слайдам и его содержимому. Показ слайдов, настройка демонстрации
50. Локальные компьютерные сети, назначение, топология сетей.

51. Глобальные компьютерные сети. Типы подключений к глобальной сети Internet. Модемы (внутренние и внешние), их назначение
52. Назовите и кратко охарактеризуйте основные службы (сервисы) сети Internet
53. Протокол передачи данных в сети Internet TCP/IP
54. IP- адреса компьютеров и доменная система имен сети Internet. Основные протоколы передачи данных, используемые в сети Internet?
55. Организация запроса и поиска информации в сети Internet с использованием поисковых систем (rambler, yandex, google)
56. Технологии мультимедиа и гипертекста.
57. Электронная почта, её назначение и предоставляемые возможности
58. Что такое компьютерные вирусы, их классификация. Признаки заражения ПК вирусом
59. Антивирусные программы, их классификация

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостояте льная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Основные понятия информатики, современные информационные технологии, аппаратное и программное обеспечение персонального компьютера					
Второй	1.1. Информатика, история развития вычислительной техники. Информация ее свойства, моделирование и основы логики	2	1		1
Второй	1.2. Аппаратное и программное обеспечение персонального компьютера	8	1	3	4
Раздел 2. Стандартное программное обеспечение ПК. Текстовый редактор Word. Электронная таблица Excel					
Второй	2.1. Программы группы Стандартные	4		2	2
Второй	2.2. Текстовый редактор Word	32	1	15	16
Второй	2.3. Электронная таблица Excel	42	1	20	21
Раздел 3. Презентация Power Point Компьютерные сети. Информационная безопасность					
Второй	3.1. Презентация Power Poin	10	1	4	5
	3.2. Компьютерные сети. Информационная безопасность	10	1	4	5
	Итого:	108	6	48	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения на втором курсе (первый семестр) завершается зачётом по информатике. Зачёт проводится в форме устных ответов на вопросы, которые преподаватель задает в произвольном порядке, а также предполагает демонстрацию ряда необходимых умений и навыков работы на компьютере.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рекомендуемая литература (основная)

1. Информатика: базовый курс: учеб. для вузов / ред. С.В. Симонович. - 3-е изд. - СПб.: ПИТЕР, 2011. - 640 с.: ил. - ISBN 978-5-459-00439-7: 343-90.
2. Федотова, Е.Л. Информатика: курс лекций: учеб. пособие / Е.Л. Федотова, А.А. Федотов. - М.: ИНФРА-М; ФОРУМ, 2011. - 480 с.: ил. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-8199-0448-0; 978-5-16-004571-9: 314-93.
3. Степанов, А.Н. Информатика: базовый курс: учеб. для вузов / А.Н. Степанов. - 6-е изд. - СПб.: ПИТЕР, 2010. - 720 с.: ил. - ISBN 978-5-388-00525-0: 307-10.
4. Информатика. Базовый курс: учебник / ред. С.В. Симонович. - 2-е изд. - СПб.: ПИТЕР, 2010. - 640 с.: ил. - (Учеб. для вузов). - ISBN 978-5-94723-752-8: 222-00.
5. Информатика. Общий курс: учебник / А.Н. Губа, М.А. Бутакова, Н.М. Нечитайко [и др.]. - 3-е изд. - М.; Ростов н/Д: Дашков и К; Наука-Спектр, 2010. - 400 с. - ISBN 978-5-394-00937-2: 254-10.
6. Информатика: учебник / А.Н. Гуда, М.А. Бутакова, Н.М. Нечитайко [и др.]. - 3-е изд. - М.: Дашков и К, 2009. - 400 с.+ предм. указ.: с.393-395. - ISBN 978-5-394-00187-1: 253-00.
7. Калабухова, Г.В. Компьютерный практикум по информатике. Офисные технологии: учеб. пособие / Г.В. Калабухова, В.М. Титов. - М.: ИНФРА-М; ФОРУМ, 2011. - 336 с.: ил. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-8199-0321-6; 978-5-16-003098-2: 199-43.
8. Абрамян, М.Э. Практикум по информатике для гуманитариев. Работа с текстовыми документами, электронными таблицами и базами данных в системе Microsoft Office: практикум / М.Э. Абрамян. - М.; Ростов н/Д: Дашков и К; Академцентр, 2010. - 288 с. - ISBN 978-5-394-00755-2: 150-15.
9. Мотов, В.В. Word, Excel, Powerpoint : учеб. пособие / В.В. Мотов. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 206 с. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-16-003495-9: 127-05.
10. Цветкова, А.В. Информатика и информационные технологии: конспект лекций / А.В. Цветкова. - М.: ЭКСМО, 2008. - 192 с. - (Экзамен в кармане). - ISBN 978-5-699-23180-5: 55-00.
11. Безручко, В.Т. Компьютерный практикум по курсу "Информатика" (+электрон. ресурс): учеб. пособие / В.Т. Безручко. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М; ФОРУМ, 2008. - 368 с.: ил.+ прил.: с.266-359. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-8199-0330-8; 978-5-16-003131-6: 171-10.
12. Холмогоров, В. Windows XP. Самоучитель / В. Холмогоров. - 2-е изд. - СПб.: ПИТЕР, 2006. - 383 с.: ил.+ глоссарий: с.350-377; алф. указ.: с.378-381. - (Самоучитель). - ISBN 5-94723-776-8: 104-28.
13. Могилев, А.В. Информатика: учеб. пособие для студ. пед. вузов / А.В. Могилев, Н.И. Пак, Е.К. Хеннер. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2004. - 848с. - ISBN 5-7695-1709-3: 294-58.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Информатика и программирование: компьютерный практикум / А.Н. Гуда, М.А. Бутакова, Н.М. Нечитайко [и др.], 2010. - ISBN 978-5-394-00936-5: 184-80.
2. Каймин, В.А. Информатика: учебник / В.А. Каймин. - М.: Просвещение, 2009. - 272 с. - ISBN 978-5-392-00541-3: 184-00.

3. Каймин, В.А. Информатика: учебник / В.А. Каймин. - 5-е изд. - М. : ИНФРА-М, 2008. - 285 с.+ прил.: с.256-280. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-16-002584-1: 126-94.
 4. Донцов, Д. Word 2007. Начали! / Д. Донцов. - СПб.: ПИТЕР, 2008. - 128 с.: ил. - (Начали!). - ISBN 978-5-91180-917-1: 79-00.
 5. Калабухова, Г.В. Компьютерный практикум по информатике. Офисные технологии: учеб. пособие / Г.В. Калабухова, В.М. Титов. - М.: ИД "Форум"; ИНФРА-М, 2008. - 336 с.: ил. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-8199-0321-6; 978-5-16-003098-2: 180-07.
 6. Симонович, С.В. MS Word 2007: эффективная работа / С.В. Симонович. - СПб.: ПИТЕР, 2008. - 640 с.: ил. - ISBN 978-5-388-00031-6: 356-50.
 7. Волков, В.Б. Понятный самоучитель Word 2007 / В.Б. Волков. - СПб.: ПИТЕР, 2008. - 192 с.: ил. - ISBN 978-5-91180-791-7: 85-00.
 8. Холи, Р. Excel. Трюки / Р. Холи, Д. Холи. - СПб.: ПИТЕР, 2008. - 287 с.: ил. - ISBN 5-469-00384-1: 153-00.
 9. Крупский, А.Ю. Текстовый редактор. Microsoft Word. Электронные таблицы Microsoft Excel: учеб. пособие / А.Ю. Крупский, Н.А. Феоктистов. - 2-е изд. - М.: Дашков и К, 2006. - 136с.+ прил.: с.124-131. - ISBN 5-91131-162-3: 39-60.
 10. Диго, С.М. Access: учебно-практич. пособие / С.М. Диго. - М.: Проспект, 2006. - 240 с. - ISBN 5-482-00399-X: 54-01.
 11. Голицина, О.Л. Базы данных: учеб. пособие / О.Л. Голицина, Н.В. Максимов, И.И. Попов. - М.: ФОРУМ; ИНФРА-М, 2006. - 352 с.: ил.+ глоссарий: с.335-343. - (Проф. образование). - ISBN 5-8199-0086-3; 5-16-001458-6: 71-94.
 12. Сеннов, А. Access 2003. Практическая разработка баз данных (+CD): учеб. курс / А. Сеннов. - СПб.: ПИТЕР, 2006. - 256 с.: ил.+ прил.: с.220-255. - ISBN 5-469-00847-9: 143-00.
 13. Гарнаев, А.Ю. Excel, VBA, INTERNET в экономике и финансах / А.Ю. Гарнаев. - СПб.: БХВ-Петербург, 2005. - 816 с.: ил.+ прил.: с.749-792; предм. указ.: с.793-796. - ISBN 5-94157-050-3: 188-10.
 14. Кузин, А.В. Разработка баз данных в системе Microsoft Access: учебник / А.В. Кузин, В.М. Демин. - М.: ИНФРА-М, 2005. - 224с.: ил.+ прил.: с.186-219. - (Проф. образование). - ISBN 5-8199-0157-6; 5-16-002227-9: 56-87.
 15. Маликова, Л.В. Практический курс по электронным таблицам MS Excel: учеб. пособие для вузов / Л.В. Маликова, А.Н. Пылькин. - М.: Горячая линия-Телеком, 2004. - 244с.: ил. - ISBN 5-93517-122-8: 110-40.
 16. Adobe Acrobat 6.0: офиц. учеб. курс. - М.: ТРИУМФ, 2004. - 400 с.: ил. - ISBN 5-89392-087-2; 0-321-19374-1 (амер.): 201-78.
 17. Adobe Photoshop 7.0: офиц. учеб. курс. - М.: ТРИУМФ, 2004. - 496 с.: ил. - ISBN 5-89392-080-5; 0-321-11562-7 (амер.): 201-78.
 18. Гиляревский, Р.С. Основы информатики: Курс лекций / Р.С. Гиляревский. - М.: Экзамен, 2003. - 319 с. - ISBN 5-94692-167-3: 108-00.
 19. Лукин, С.Н. Word и windows. Самоучитель для начинающих: практич. советы / С.Н. Лукин. - М.: ДIALOG-МИФИ, 2004. - 272 с.+ Указ.: с.262-266. - ISBN 5-86404-177-7: 109-80.
- Королев, Л.Н. Информатика. Введение в компьютерные науки: Учеб. для вузов / Л.Н. Королев. - М.: Высш. школа, 2003. - 341 с.: ил. - ISBN 5-06-004272-3: 134-44.

3.14. Рабочая программа учебной дисциплины «Математика» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Алексеева И.В., старший преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Сформировать общекультурные и профессиональные компетенции, необходимые будущим бакалаврам для решения профессиональных задач с применением математических методов анализа и моделирования.

Кроме того, изучение дисциплины «Математика» способствует формированию основ естественнонаучного мировоззрения, математической культуры, а также развитию логического мышления.

Задачи дисциплины

Познакомить студентов с основными понятиями высшей математики. Выработать практические навыки применения теоретических сведений при решении задач и составлении математических моделей изучаемых объектов, их использования при решении профессиональных проблем. Научить студентов анализировать и обобщать информацию, делать выводы; обучить их логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Математика» относится к вариативной части естественнонаучного цикла (Б 2) ООП бакалавриата и предназначена для изучения студентами 1-го курса очной формы обучения по направлению подготовки 034300 «Физическая культура». Рекомендуется изучать ее в 1 семестре.

Учебная работа (54 часа) проводится в виде аудиторных занятий (54 часа – самостоятельная работа). Основными формами занятий по математике являются лекции и практические занятия.

Для изучения дисциплины студент должен обладать математическими знаниями и умениями в объеме курса средней школы.

Дисциплина является предшествующей для изучения следующих дисциплин: информатика, естественнонаучные основы физической культуры, информационные технологии в образовании, спортивная метрология, биохимия, биомеханика двигательной деятельности и др.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Математика» в соответствии с ФГОС ВПО направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-1- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;

ОК-13 - использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- основные понятия и методы математического анализа, линейной и векторной алгебры, геометрии и дискретной математики, дифференциального исчисления функции одной переменной, теории дифференциальных уравнений и вычислительных методов интегрирования, основы теории вероятностей и математической статистики;

уметь:

- производить расчеты математических величин;
- использовать основы математического анализа, дифференцирования и интегрирования уравнений, описывающих движение человека, теории вероятностей и математической статистики для обработки эмпирических данных;

владеть:

- методами математического анализа и моделирования;
- математическим аппаратом для решения профессиональных задач.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Математика» содержит разделы:

Раздел 1. Числовые множества

Раздел 2. Аналитическая геометрия на плоскости

Раздел 3. Линейная алгебра

Раздел 4. Векторная алгебра

Раздел 5. Введение в анализ

Раздел 6. Дифференциальное исчисление функций одной переменной

Раздел 7. Интегральное исчисление функций одной переменной

Раздел 8. Дифференциальные уравнения

Раздел 9. Элементы теории вероятности и математической статистики

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Числовые множества. Операции над действительными числами
2. Комплексные числа.
3. Полярная система координат.
4. Прямая на плоскости\
5. Матрицы
6. Определители 2 и 3-го порядка
7. Формула Лапласа
8. Обратная матрица
9. Решение систем линейных уравнений методом Крамера
10. Решение систем линейных уравнений матричным методом
11. Решение систем линейных уравнений методом Гаусса
12. Векторы. Основные определения.
13. Линейные операции над векторами (сумма и разность векторов, умножение вектора на число).
14. Координаты вектора. Простейшие действия над векторами, заданными своими координатами. Длина вектора.

15. Скалярное произведение векторов и его свойства.
16. Векторное произведение векторов и его свойства
17. Переменная величина. Область ее определения.
18. Понятие функции. Область определения и область значения функции. Способы задания функции.
19. Ограниченность, монотонность, четность и периодичность функции. Возрастание и убывание функции. Обратная функция. Сложная функция.
20. Основные элементарные функции, их свойства и графики.
21. Непрерывность функции.
22. Производные и дифференциалы высших порядков.
23. Приложение производной.
24. Методы интегрирования неопределенного интеграла
25. Вычисление определенных интегралов.
26. Площадь криволинейной фигуры.
27. Приближенное вычисление определенных интегралов.
28. Дифференциальные уравнения первого порядка с разделяющимися переменными. Задача Коши.
29. Линейные однородные дифференциальные уравнения 2-го порядка с постоянными коэффициентами.
30. Элементы теории вероятностей.
31. Случайные величины. Закон распределения случайной величины. Характеристики случайных величин.
32. Элементы мат.статистики

Перечень вопросов к экзамену

1. Прямоугольная и полярная системы координат.
2. Простейшие задачи на плоскости.
3. Прямая линия. Виды уравнений прямой.
4. Угол между двумя прямыми, заданными уравнениями с угловым коэффициентом. Условия параллельности и перпендикулярности прямых, заданных уравнениями с угловым коэффициентом.
5. Угол между двумя прямыми, заданными общими уравнениями. Условия параллельности и перпендикулярности прямых, заданных общими уравнениями.
6. Совпадение прямых. Пересечение прямых. Расстояние от точки до прямой.
7. Окружность, эллипс (рисунки, канонические уравнения, основные характеристики).
8. Гипербола (рисунок, каноническое уравнение, основные характеристики).
9. Парабола (рисунок, каноническое уравнение, основные характеристики).
10. Векторы. Основные определения.
11. Линейные операции над векторами (сумма и разность векторов, умножение вектора на число).
12. Координаты вектора. Простейшие действия над векторами, заданными своими координатами. Длина вектора.
13. Скалярное произведение векторов и его свойства.
14. Матрицы. Действия над матрицами.
15. Определители 2-го и 3-го порядка, схемы расчета. Свойства определителей.
16. Минор. Алгебраическое дополнение. Формула Лапласа.
17. Совместные и несовместные системы уравнений. Решение систем линейных уравнений методом Крамера.
18. Понятие функции. Область определения функции. Способы задания функции.
19. Понятие предела. Бесконечно малые и бесконечно большие функции.
20. Теоремы о пределах. Замечательные пределы.

21. Раскрытие неопределенности $(\frac{0}{0}; \frac{\infty}{\infty})$.
22. Производная функции. Правила дифференцирования функций (производная суммы, разности, произведения, частного функций). Производная сложной функции.
23. Геометрический и механический смысл производной (уравнения касательной и нормали к кривой; скорость прямолинейно движущегося тела). Правило Лопиталя.
24. Дифференциал функции. Геометрический смысл дифференциала. Приложение дифференциала к приближенным вычислениям.
25. Производные и дифференциалы высших порядков. Механический смысл второй производной.
26. Возрастание, убывание функции. Достаточное условие возрастания и убывания функции.
27. Максимум и минимум функции. Два правила исследования функции на экстремум. Наибольшее и наименьшее значение функции на отрезке.
28. Выпуклость и вогнутость кривой. Точка перегиба.
29. Исследование функций и построение их графиков.
30. Первообразная. Неопределенный интеграл и его свойства.
31. Методы интегрирования неопределенного интеграла.
32. Определенный интеграл и его свойства.
33. Вычисление определенного интеграла.
34. Площадь криволинейной фигуры.
35. Понятие о дифференциальном уравнении.
36. Дифференциальные уравнения первого порядка с разделяющимися переменными. Задача Коши.
37. Линейные однородные дифференциальные уравнения 2-го порядка с постоянными коэффициентами.
38. Основные формулы комбинаторики.
39. Вводные понятия теории вероятности. Алгебра событий.
40. Классическое определение вероятности.
41. Свойства вероятности.
42. Формула полной вероятности.
43. Формула Бернулли.
44. Понятие случайной величины. Закон распределения случайной величины и ее характеристики

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Раздел 1. Числовые множества	2			2
2	Раздел 2. Аналитическая геометрия на плоскости				
2.1	Прямоугольная и полярная системы координат. Простейшие задачи на плоскости. Прямая линия на плоскости	12	2	4	6

2.2	Линии второго порядка (окружность, эллипс, гипербола, парабола).	8	2	2	4
3	Раздел 3. Линейная алгебра				
3.1	Матрицы, определители 2-го и 3-го порядка. Формула Лапласа. Решение систем линейных уравнений	10	2	2	6
4	Раздел 4. Векторная алгебра				
4.1	Векторы и простейшие действия над векторами. Скалярное произведение векторов	4			4
	Контрольная работа № 1. <i>«Элементы аналитической геометрии на плоскости и линейной алгебры»</i>	2		2	
5	Раздел 5. Введение в анализ				
5.1	Функция. Предел и непрерывность функции	12	2	4	6
6	Раздел 6. Дифференциальное исчисление функций одной переменной.				
6.1	Производная и дифференциал функции	10	2	4	4
6.2	Приложение производной	8	2	2	4
7	Раздел 7. Интегральное исчисление функции одной переменной				
7.1	Неопределенный интеграл.	8	2	2	4
7.2	Определенный интеграл.	12	2	4	6
	Контрольная работа № 2 <i>«Предел функции. Производная функции. Неопределенный и определенный интегралы. Площадь криволинейной фигуры»</i>	2		2	
8	Раздел 8. Дифференциальные уравнения				
8.1	Дифференциальные уравнения 1-го порядка с разделяющимися переменными. Задача Коши. Линейные однородные д/у 2-го порядка с постоянными коэффициентами	8	2	2	4
9	Раздел 9. Элементы теории вероятности и математической статистики.				
9.1	Комбинаторика. Элементы теории вероятности и математической	10	2	4	4

	статистики.				
	Итого:	108	20	34	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Процесс обучения на первом курсе (первый семестр) завершается экзаменом. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты, включающие в себя два теоретических вопроса и решение задачи.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Дадаян А.А. Математика : учебник / А.А. Дадаян. - 3-е изд. - М. : ФОРУМ, 2011. - 544 с.
2. Математика : учеб. пособие / ред. Л.Н. Журбенко, Г.А. Никонова. - М. : ИНФРА-М, 2011. - 496 с.
3. Математика в примерах и задачах : учеб. пособие / Л.Н. Журбенко, Г.А. Никонова, Н.В. Никонова [и др.]. - М. : ИНФРА-М, 2011. - 372 с.
4. Письменный Д.Т. Конспект лекций по высшей математике / Д.Т. Письменный. - 2-е изд., испр. - Ч.2. - М. : Айрис-пресс, 2005. - 256 с. : ил.
5. Письменный Д.Т. Конспект лекций по высшей математике / Д.Т. Письменный. - 4-е изд. - Ч.1. - М. : Айрис-пресс, 2004. - 288 с. : ил.
6. Кастрица О.А. Высшая математика: примеры, задачи, упражнения : учеб. пособие для вузов / О.А. Кастрица. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 254 с.+ алф.-предм. указ.: с.245-251.
7. Бугров Я.С. Высшая математика : учебник для вузов / Я.С. Бугров, С.М. Никольский. - 6-е изд. стереотип. - Т.1. Элементы линейной алгебры и аналитической геометрии. - М. : Дрофа, 2004. - 287 с.+ пред.указ.: с.282-284.
8. Высшая математика : учебник для вузов / Я.С. Бугров, С.М. Никольский. - 6-е изд., стереотип. - Т.2. Дифференцированное и интегральное исчисление. - М. : Дрофа, 2004. - 602 с.+ предм. указ.: с.502-509
9. Бугров Я.С. Высшая математика : учебник для вузов / Я.С. Бугров, С.М. Никольский. - 6-е изд., стер. - Т.3. Дифференциальные уравнения. Кратные интегралы. Ряды. Функции комплексного переменного. - М. : Дрофа, 2004. - 512 с.+ предм. указ.: с.506-511.
10. Дадаян А.А. Сборник задач по математике : учебник / А.А. Дадаян. - М. : ФОРУМ; ИНФРА-М, 2005. - 352с. - (Проф. образование) .
11. Баврин И.И. Высшая математика : учебник для студ. естественно-науч. специальностей пед. вузов / И.И. Баврин. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 616 с.+ прил.: с.603-607.
12. Малыхин В.И. Высшая математика : учеб. пособие / В.И. Малыхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2009. - 365 с.
13. Высшая математика и математическая статистика : учеб. пособие / ред. Г.И. Попов. - 2-е изд. - М. : Физическая культура, 2009. - 368 с.
14. Шипачев В.С. Основы высшей математики : Учеб. пособие для студ. вузов / В.С. Шипачев ред. А.Н. Тихонов. - 6-е изд., стереотип. - М. : Высш. школа, 2004. - 471 с. : ил.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Грес П.В. Математика для гуманитариев : Учеб. пособие / П.В. Грес. - М. : Логос, 2004. - 160с.
2. Открытая математика [Электронный ресурс] : учебник / ред. Н.Х. Агаханов. - М. : Физикон, 2003. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

3. Турецкий В.Я. Математика и информатика : учебник / В.Я. Турецкий. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2007. - 560 с.+ прил.: с.534-556.
4. Ахматова Г.М. Математика: упражнения и задачи : учеб. пособие для студ. пед. вузов / Г.М. Ахматова, М.А. Амагов. - М. : Академия, 2008. - 332 с.
5. Математика для гуманитариев: учебник / ред. К.В. Балдин. - М. : Дашков и К, 2007. - 512 с.
6. Высшая математика и математическая статистика : учеб. пособие для вузов / ред. Г.И. Попов. - М. : Физическая культура, 2007. - 368 с.+ прил.: с.344-363.
7. Езерский В.В. Основные понятия теории вероятностей и математической статистики : учебно-справ. пособие / В.В. Езерский. - Омск : СибГУФК, 2007. - 352 с.
8. Михайлина Т.М. Элементы теории вероятностей и математической статистики: учеб. пособие / Т.М. Михайлина. - 2-е изд., перераб. и доп. - Краснодар : КГУФКСТ, 2008. - 180 с. : ил.+ прил.: с.162-171
9. Математика и информатика : учеб. пособие для студ. пед. вузов / Н.Л. Стефанова, В.Д. Будаев, Е.Ю. Яшина. - М. : Высш. школа, 2004. - 349с. : ил.+ прил.: с.334-346.
10. Гусак А.А. Теория вероятностей : справ. пособие к решению задач / А.А. Гусак, Е.А. Бричкова. - 4-е изд., стер. - Минск : ТетраСистемс, 2003. - 288с.+ слов.: с.271-283.
11. Зимина О.В. Высшая математика : учебник / О.В. Зимина, А.И. Кирилов, Т.А. Сальникова. - 3-е изд., испр. - в.1. - М. : ФИЗМАТЛИТ, 2005. - 368 с.
12. Контрольные задания по общему курсу высшей математики : учеб. пособие / Ж.А. Черняк, А.А. Черняк, О.А. Феденя ; ред. Ж.А. Черняк. - СПб. : ПИТЕР, 2006. - 446с. : ил.+ прил.: с.349-445.
13. Шапкин А.С. Задачи с решениями по высшей математике, теории вероятностей, математической статистике, математическому программированию: учеб. пособие / А.С. Шапкин. - 5-е изд. - М. : Дашков и К, 2008. - 432 с.

3.15. Рабочая программа учебной дисциплины «БИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ ЭКОЛОГИИ» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Челноков А.А., кандидат биологических наук, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель – усвоение обучающимися определенной суммы биологических знаний, развитие личности и формирование созидательных и познавательных способностей, приобретение необходимых в будущей профессиональной деятельности компетенций, которые будут являться фундаментальной базой для изучения физиологических, анатомических, медико-биологических дисциплин.

Задачи дисциплины

- обеспечить студентов знаниями об основных закономерностях существования живого на разных уровнях его организации, механизмах биологических процессов и явлений, роли наследственности и среды в проявлении признаков и свойств организма;
- сформировать у студентов представление о взаимосвязи человека с окружающей средой, роли антропогенных воздействий на экологию Земли, о принципах рационального природоиспользования, санитарно-гигиенического обеспечения своей будущей профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов представления о возрастных особенностях биологических процессов в организме человека;
- сформировать у студентов навыки проведения простейших биологических исследований, умения интерпретировать результаты этих исследований;
- сформировать у студентов способности использовать полученные знания, умения и навыки в конкретных видах будущей профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Биология с основами экологии» относится к вариативной части естественнонаучного цикла, в т. ч. дисциплина по выбору студента ОПП бакалавриата и предназначена для изучения студентами 2-го курса очной формы обучения по направлению подготовки 034300 «Физическая культура». Рекомендуется изучать в III-ем семестре.

Учебная работа проводится в виде аудиторных занятий (36 часов) и самостоятельной работы (36 часов). Основными формами занятий являются лекции, практические занятия.

При реализации дисциплины «Биология с основами экологии» необходимо опираться на знания, полученные в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях. «Биология с основами экологии» является предшествующей дисциплиной для освоения следующих дисциплин: анатомия человека, физиология человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная морфология, физиология спорта, валеологические основы физической культуры и рекреации.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-13, ОК-19.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- основы функционирования живых систем: клетку как структурную и функциональную единицу живого, самоорганизацию и самовоспроизводство клеток, основы генетики, клеточный метаболизм; понятие организма как единого целого, особенностей индивидуального развития человека, гомеостаза.
- основные понятия экологии.

уметь:

- использовать знания в области биологии и экологии при решении задач физического воспитания, образования, спортивно-тренировочной деятельности, укрепления здоровья человека, проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с различными группами населения.
- выявлять факторы, обуславливающие определение критериев для самоидентификации субъектов научного сообщества в сфере экологической культуры.

овладеть:

- основными понятиями и законами в биологии и экологии.
- методами прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях при возникновении экологической проблематики.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Сущность и субстрат жизни.
2. Понятие гомеостаза и энтропии.
3. Уровни организации живой материи.
4. Классификация способов размножения.
5. Механизм оплодотворения. Слияние генетического материала.
6. Филогенез размножения типа позвоночных. Нарушение и внутреннее оплодотворение.
7. Понятие: генетика, наследственность и изменчивость.
8. Механизмы передачи наследственной информации. ДНК как носитель наследственной информации.
9. Предмет и задачи экологии. Экология в системе наук.
10. Современные тенденции развития экологии. Характеристика экологических факторов.
11. Экология и здоровье населения в современных условиях.
12. Экология и охрана природы в современных условиях.
13. Экологические проблемы при занятиях адаптивной физической культурой.
14. Понятие о биосфере. Современные представления о биосфере и ноосфере. Работы В.И. Вернадского.
15. Понятие о биогеоценозе и экосистемах.
16. Глобальный круговорот веществ и энергии в природе. Динамическое равновесие газо- и водообмена.
17. Организм и среда. Динамическое равновесие в живой природе.
18. Экосистемы. Понятие. Состав. Зависимость от среды обитания.

19. Антропогенное воздействие на воздушную среду. Основные источники загрязнения атмосферы.
20. Мероприятия по охране воздушной среды.
21. Особенности организации рекреации и занятий адаптивной физической культурой.
22. Антропогенное воздействие на водную среду. Основные источники загрязнения водой среды.
23. Особенности организации адаптивной физической культурой.
24. Основные принципы охраны окружающей среды. Российские законодательные акты в области экологии.
25. Мероприятия по охране природы в процессе рекреации и занятий адаптивной физической культурой.

Примерная тематика рефератов

1. Строение и функции живой клетки.
2. Классификация способов размножения.
3. Взаимосвязь наследственности и изменчивости.
4. Механизмы передачи наследственной информации.
5. Видообразование.
6. Экология как наука.
7. Антропогенные факторы.
8. Основные экологические проблемы.
9. Основные положения адаптации.
10. Физиологические ритмы.
11. Особенности экологии городов.
12. Антропогенные факторы радиационных загрязнений.
13. Основные принципы охраны окружающей среды.
14. Международное право в области экологии.
15. Российские законодательные акты в области экологии.
16. Биологические аспекты репродукции человека.
17. История отечественной генетики.
18. Наследственные болезни.
19. Генетика и спорт.
20. Тератогенные факторы среды.
21. Взаимоотношение роста и дифференцировки в онтогенезе человека.
22. Сенситивные периоды развития физических способностей человека.
23. Среда и здоровое поколение. Роль физкультуры на разных этапах развития человека.
24. Теории старения.
25. Механизмы старения.
26. Восстановительные процессы в организме (регенерация). Адаптация и компенсация функций. Стресс и тренировка.
27. Современные представления об эволюции живого.
28. Социальное и биологическое в человеке.
29. Будущее человека как вида.
30. Биологический и социальный аспекты адаптации человека.
31. Экологические кризисы в истории Земли.
32. Экология города.
33. История природопользования.
34. Город как среда обитания.
35. Среда и здоровье.

36. Адаптивная физическая культура как средство профилактики вредных привычек у разных категорий населения.
37. Среда и болезни (СПИД и др. вирусные инфекции, виды краевой патологии).
38. Экология и физвоспитание.
39. Экологическое и санитарно-гигиеническое обеспечение своей профессиональной деятельности.
40. Ритмы жизни и адаптивная физическая культура.

Перечень вопросов к зачёту

1. Предмет и задачи биологии. Горизонты развития биологии. Значение биологии для спорта.
2. Уровни организации живой материи.
3. Основные закономерности и свойства живой материи.
4. Основные формы жизни (неклеточные, клеточные).
5. Структурно-функциональная организация клетки.
6. Жизненный цикл клетки. Интерфаза. Митоз – биологическая сущность, фазы митоза.
7. Мейоз – биологическая сущность, фазы мейоза.
8. Формы размножения организмов.
9. Понятие онтогенеза, филогенеза. Стадии эмбрионального развития.
10. Постэмбриональное развитие.
11. Календарный и биологический возраст. Определение биологического возраста, возрастная классификация.
12. Гомеостаз. Виды гомеостаза. Стресс – реакция. Биоритмы, как проявление гомеостаза.
13. Понятие регенерации. Формы и способы регенерации. Значение регенерации.
14. Общая характеристика биологического роста и развития. Влияние экзо- и эндогенных факторов на рост и развитие.
15. Свойства и классификация генов.
16. Закономерности наследования, установленные Г. Менделем. (1,2,3 – ий законы); моно- и дигибридное скрещивание.
17. Хромосомная теория наследственности Т. Моргана.
18. Типы наследования.
19. Модификационная изменчивость.
20. Мутационная изменчивость.
21. Комбинативная изменчивость.
22. Генетика пола.
23. Генетика человека, её особенности и основные направления.
24. Определение понятия «жизнь». Основные теории возникновения жизни на земле. Биогенные и абиогенные теории.
25. Наследственность и изменчивость по Ч. Дарвину. Виды и формы изменчивости.
26. Понятие биологической эволюции. Движущие силы эволюции. Искусственный отбор, его творческая роль.
27. Естественный отбор. Выживание наиболее приспособленных организмов. Перепроизводство потомства.
28. Борьба за существование, её виды.
29. Приспособленность организмов к условиям среды, относительный характер целесообразности.
30. Вид, его критерии, структура.
31. Понятие микро- и макроэволюции.
32. Понятие популяции. Популяционные волны. Популяция – элементарная единица эволюции.

33. Мутации, как элементарный эволюционный материал. Элементарные эволюционные факторы.
34. Значение систематики. Систематические группы, их соподчинение.
35. Экология как наука. Задачи и методы экологии.
36. Понятие среды. Экологические факторы, их взаимодействие. Диапазон толерантности.
37. Биотические факторы среды.
38. Абиотические факторы среды.
39. Понятие биоценоза и биогеоценоза.
40. Экосистемы, виды, структура экосистем.
41. Цепи и сети питания. Правило экологической пирамиды.
42. Агроценозы. Изменение биоценозов во времени. Сукцессии.
43. Закон глобальности жизни – первый закон В.И. Вернадского. Учение о ноосфере (2-ой закон В.И. Вернадского).
44. Структура и границы биосферы.
45. Характеристика живого и косного вещества.
46. Природные ресурсы и их использование. Неисчерпаемые и исчерпаемые природные ресурсы.
47. Природоохранные мероприятия, (заповедники, заказники, национальные парки, памятники природы). Рациональное природопользование.
48. Эволюция и стабильность биосферы. Космические ритмы и биосфера.
49. Основные направления эволюционного развития растений и животных.
50. Экология человека как наука. Антропоэкологические системы.
51. Адаптивные типы человека.
52. Экология и здоровье человека.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Второй	Тема. 1. Введение. Основные закономерности существования живого.	5	2	-	3
Второй	Тема 2. Структурно-функциональная организация клетки как единицы живого.	8	-	2	4
Второй	Тема 3. Размножение организмов в природе.	6	1	2	3
Второй	Тема 4. Биология развития организмов.	4	2	2	-
Второй	Тема 5. Восстановительные процессы в организме как проявление развития. Гомеостаз и трансплантация.	3	-	-	3
Второй	Тема. 6. Физиологические принципы функционирования основных систем органов человека.	6	1	2	3

<i>Второй</i>	Тема 7. Молекулярные основы наследственности. Основы генетики.	6	-	2	4
<i>Второй</i>	Тема 8. Генетика человека.	4	-	-	4
<i>Второй</i>	Тема 9. Взаимоотношения организма и среды.	7	2	2	3
<i>Второй</i>	Тема 10. Организм в экосистеме.	6	-	2	3
<i>Второй</i>	Тема 11. Популяция в экосистеме.	6	-	4	2
<i>Второй</i>	Тема 12. Экология человека.	6	-	4	2
<i>Второй</i>	Тема 13. Биосфера – глобальная экосистема.	8	2	4	2
Итого:		72	10	26	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается в III-ем семестре зачётом. Зачет проводится в форме ответов на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Ярыгин В.Н. Биология. Базовый курс: учеб. Пособие для бакалавров. – М.: Академия, 2012. – 453 с.
2. Челноков А.А. Руководство к практическим занятиям по экологии человека. – Великие Луки, 2009. – 80 с.
3. Лысов П.К. и др. Биология с основами экологии: Учебник для вузов / П.К. Лысов, А.П. Акифьев, Н.А. Добротина. – М.: Высшая школа, 2007. – 656 с.
4. Тейлор Д., Грин Н., Стаут У. Биология. – М.: Мир, 2004. – 451 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Биология: Учебник для вузов. – В 2-х книгах. – Кн. 1-2 / Под ред. В.Н. Ярыгина. – 8-е изд. – М.: Высшая школа, 2007. – 431 с.(1), 334 с. (2).
2. Биология: Учебное пособие / Под ред. Севостьяновой. – 4-е изд. – М.: Физическая культура, 2007. – 302 с.
3. Дроздов А.А. и др. Общая биология: Учебное пособие/А.А. Дроздов, Г.И. Дядя, О.В. Осипова. – М.: Эксмо, 2007. – 210 с.
4. Мовчан В.Н. Экология человека. - СПб, 2004. - 292с.
Приймак Л.Я. Основные источники экологического права (методическое пособие). - Великие Луки, 2004. - 111с.

3.15 (а) Рабочая программа учебной дисциплины «ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Челноков А.А, кандидат биологических наук, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель изучения курса - овладение студентами современными научными знаниями в области экологии человека, освоение практических навыков проведения экологических исследований и эффективного их применения в физкультурно-спортивной деятельности, формирование у студентов экологического мировоззрения столь необходимого в условиях ухудшения состояния окружающей среды.

Задачи дисциплины

Основные задачи изучения курса:

- овладение студентами теоретическими знаниями в области взаимодействия человека с окружающей средой;
- освоение практических навыков проведения экологического мониторинга и оценки состояния здоровья населения в различных экологических условиях;
- формирование экологического мировоззрения среди различных контингентов населения;
- целенаправленное использование экологических знаний для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Экология человека» относится к вариативной части естественнонаучного цикла, в т. ч. дисциплина по выбору студента (альтернатива) ОПП бакалавриата и предназначена для изучения студентами 2-го курса дневной формы обучения по направлению подготовки 034300 «Физическая культура». Рекомендуются изучать в III-ем семестре.

Учебная работа проводится в виде аудиторных занятий (36 часов) и самостоятельной работы (36 часов). Основными формами занятий являются лекции, практические занятия.

При реализации дисциплины «Экология человека» необходимо опираться на знания, полученные в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях. «Экология человека» является предшествующей дисциплиной для освоения следующих дисциплин: биохимия человека, физиология человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний, валеологические основы физической культуры и рекреации.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-13, ОК-19.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы экологии: экологические факторы, закономерности взаимодействия природных факторов и человека, экологию сообществ и популяций, глобальные экологические проблемы.
- цели, задачи и методы профессиональной деятельности специалиста в области экологического образования.

уметь:

- использовать знания в области биологии и экологии при решении задач физического воспитания, образования, спортивно-тренировочной деятельности, укрепления здоровья человека, проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с различными группами населения.
- выявлять факторы, обуславливающие определение критериев для самоидентификации субъектов научного сообщества в сфере экологической культуры.
- методами прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях при возникновении экологической проблематики.

овладеть:

- основными методами и рациональными приёмами сбора, обработки и представления научной, деловой и педагогической информации.
- основными понятиями и законами в биологии и экологии.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

12. Этапы исторического развития экологии человека.
13. Выдающие ученые, внесшие наибольшие вклады в становление экологии. Экологические методы исследований.
14. Основные направления и задачи экологии человека. Значение экологического образования в современном мире.
15. Основные понятия экологии: среда обитания и ее виды, биологическое сообщество и система.
16. Антропогенез: основные этапы происхождения и эволюции человека. Сходство и отличия строения человека с другими животными.
17. Особенности человека как психосоматической личности.
18. Индивидуальное сознание человека.
19. Человечество и его расы.
20. Образ жизни человека и его составляющие.
21. Виды, отличительные особенности и функции биоритмов в организме человека.
22. Сельскохозяйственная система как среда обитания человека, ее положительные и отрицательные стороны.
23. Городское пространство как среда обитания человека.
24. Жилище – экологическая ниша горожанина.
25. Что такое: экологический кризис, экологическая катастрофа, экологическая опасность и безопасность, экологический риск.
26. Экологическое законодательство.
27. Пути решения современных экологических проблем.
28. Экологическое нормирование – важнейшая мера улучшения качества окружающей среды.
29. Социально – экологические проблемы Псковской области.
30. Природные экологические факторы и здоровье спортсмена.
31. Роль вредных привычек в жизни спортсмена.

Примерная тематика рефератов

12. Формирование взглядов на проблему «Человек и среда его обитания».
13. Демографическая ситуация в различных странах мира.
14. Современное состояние общественного здоровья в России.
15. Гипотезы происхождения человека.
16. Человечество как совокупность рас, народностей и наций.
17. Сексуальная революция в мире.
18. Загрязнение окружающей среды (атмосферы, гидросферы и литосферы).
19. Факторы риска в жизни человека.
20. Город и горожане.
21. Антропоэкологические особенности сельской местности.
22. Жилище - экологическая ниша человека.
23. Место семьи в антропоэкологических исследованиях.
24. Аллергия - неадекватная реакция организма в процессе адаптации.
25. Вредные привычки и здоровье людей.

Перечень вопросов к зачёту

44. Определение, задачи и цели экологии человека. История развития экологии.
45. Место экологии человека среди экологических наук, ее связь с другими науками. Методы исследований, используемые в экологии.
46. Значение экологических знаний для будущих специалистов в области физической культуры.
47. Происхождение и эволюция человека в животном мире.
48. Среда обитания человека и ее виды.
49. Экологические факторы.
50. Основные закономерности воздействия экологических факторов на организм (закон минимума, независимости факторов, толерантности, биологической стойкости и другие).
51. Факторы и качество окружающей среды человека.
52. Характеристика человека как биологического вида.
53. Человеческие расы.
54. Особенности человека с позиций психосоматической личности.
55. Индивидуальное сознание человека.
56. Популяционная характеристика человека.
57. Адаптация и ее критерии.
58. Механизмы адаптации.
59. Аллергия - неадекватная реакция организма в процессе адаптации.
60. Общий адаптационный синдром.
61. Виды адаптации.
62. Адаптационный потенциал и адаптационные типы человека.
63. Особенности адаптации человека к условиям Крайнего Севера.
64. Влияние жаркого климата на организм человека.
65. Высокогорье как экстремальные условия жизни людей.
66. Воздействие климата на человека (понятие о метеочувствительности).
67. Современная концепция здоровья человека.
68. Виды здоровья.
69. Показатели индивидуального здоровья.
70. Показатели общественного здоровья.
71. Природно-экологические факторы здоровья.
72. Генетические изменения и здоровье человека.
73. Социально-экологические условия и их влияние на здоровье населения.
74. Воздействие антропогенных факторов на здоровье человека.

75. Современные проблемы здоровья людей.
76. Антропогенные экологические системы, их особенности и виды.
77. Сельскохозяйственные системы как условия жизни человека.
78. Урбанистические системы как среда жизни людей.
79. Здоровье человека в условиях города.
80. Жилище как экологическая ниша человека: типы жилых зданий; виды квартир и их оборудование; микроклимат жилища и санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к качеству жилой среды.
81. Семья - объект исследований экологии (структура и функции семьи; экологические факторы в ее жизни; устойчивость и образ жизни семьи).
82. Потребности человека.
83. Экологическая безопасность и экологический риск.
84. Экологическая катастрофа (природная и антропогенная). Экологический кризис.
85. Природные ресурсы как лимитирующий фактор выживания человека.
86. Экологическое нормирование - важнейшая мера улучшения качества жизни человека.
87. Экологическое законодательство.
88. Роль биологических и антропогенных факторов в жизнь спортсмена.
89. Влияние социально-бытовых условий на спортивные достижения.
90. Вредные привычки и спортивная деятельность.
91. Воздействие различных природно-климатических условий на адаптивные возможности спортсмена.
92. Суточные ритмы в жизни спортсмена.
93. Проблемы акклиматизации спортсмена к часовому поясу.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Второй	Тема 1. Предмет «Экология человека» в системе экологических знаний.	6	2	2	2
Второй	Тема 2. Среда обитания человека. Экологические факторы.	6	2	2	2
Второй	Тема 3. Биосоциальная природа человека.	4	-	2	2
Второй	Тема 4. Популяционная характеристика человека.	8	-	6	2
Второй	Тема 5. Адаптация человека.	4	2	-	2
Второй	Тема 6. Здоровье человека как важнейший фактор его жизни.	4	-	2	2
Второй	Тема 7. Природно-экологические факторы в жизни человека.	6	2	2	2
Второй	Тема 8. Влияние космоземных связей на организм человека.	6	-	2	4
Второй	Тема 9. Медико-географические факторы и здоровье человека.	2	-	-	2
Второй	Тема 10. Генетические факторы здоровья.	4	-	2	2
Второй	Тема 11. Антропогенные экологические системы.	2	-	-	2
Второй	Тема 12. Антропоэкологические: особенности сельской и	4	-	-	4

	городской местности.				
<i>Второй</i>	Тема 13. Современные экологические проблемы и здоровье человека.	2	-	-	2
<i>Второй</i>	Тема 14. Социальные условия и здоровье человека	6	-	2	4
<i>Второй</i>	Тема 15. Роль экологических условий в жизни спортсмена.	6	2	2	2
	Итого:	72	10	26	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается в III-ем семестре зачётом. Зачет проводится в форме ответов на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Челноков А.А. Руководство к практическим занятиям по экологии человека. – Великие Луки, 2009. – 80 с.
2. Бродский А. К. Общая экология : учеб. для студ. вузов / А.К. Бродский. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 256 с.
3. Расцелуева Н.В. Основы экологии : учеб. пособие / Н.В. Расцелуева. - Хабаровск: ДВГАФК, 2009. - 146 с.
4. Приймак Л.Я. Экология человека. 2006, Великие Луки: ВЛГАФК, 232 с.
5. Прохоров Б.Б. Экология человека. 2005, М: «Академия», 320 с.
6. Мовчан В.Н. Экология человека. 2004, СПб: «СПб ун-т», 292с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Маринченко А.В. Экология: учеб. пособие / А.В. Маринченко. - М. : Дашков и К, 2006. - 332с.
- Коробкин В.И. Экология: учебник для студ. вузов / В.И. Коробкин, Л.В. Предельский. - 8-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 576с.

3.16. Рабочая программа учебной дисциплины «Анатомия человека» основной образовательной программы направления подготовки 034300 – «Физическая культура» *по профилю подготовки* – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Попов Владимир Анатольевич, к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины – создать целостное представление об анатомо-морфологическом строении организма человека, динамической и спортивной морфологии, раскрыть закономерности адаптации человека к физическим нагрузкам.

Задачи дисциплины:

- Расширить общебиологическую подготовку будущих специалистов по физической культуре.
- Дать глубокие знания по теоретической и функциональной анатомии опорно-двигательного аппарата, систем обеспечения и регуляции организма человека на всех уровнях его организации.
- Способствовать развитию научного мышления студентов.
- Развивать умения самостоятельной работы с учебными пособиями и другой литературой.

Место дисциплины в структуре ООП

- Дисциплина «Анатомия человека» относится к базовой части профессионального цикла (БЗ).
- «Анатомия человека» является фундаментальной теоретической дисциплиной в курсе медико-биологической подготовки специалистов в области физической культуры.
- Для освоения данной дисциплины необходимы знания в области естественнонаучных основ физической культуры и биохимии.
- Дисциплина «Анатомия человека» является базовой основой для изучения таких дисциплин, как биомеханика двигательной деятельности, физиология человека, гигиена физкультурно-спортивной деятельности, психология, теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, теория и методика избранного вида спорта, безопасность жизнедеятельности с основами медицинских знаний.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-3; ОК-12; ПК-1; ПК-3; ПК-5; ПК-6; ПК-8; ПК-14; ПК-18; ПК-24; ПК-29; ПК-36.

В результате формирования компетенции студент должен:

Знать: методы анатомических исследований и анатомические термины, анатомическое строение и функцию органов, систем и аппаратов органов, детали их строения; взаимоотношения органов друг с другом; закономерности роста и развития организма.

Уметь: находить и показывать на анатомических препаратах органы, их части, детали строения, правильно их называть; показывать проекцию органов на поверхности тела;

показывать оси и правильно выполнять движения вокруг них в суставах; проводить анатомический анализ статических положений и движений спортсмена, обосновывать с анатомической точки зрения целесообразность и пользу того или иного упражнения; анализировать особенности дыхания, работу мышц, влияние анализируемого упражнения на опорно-двигательный аппарат.

Владеть: анатомической терминологией; методами анатомических исследований; опытом проведения анатомического анализа положений и движений спортсмена.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Анатомия человека» содержит разделы:

Раздел 1. Введение в анатомию.

Раздел 2. Учение о костях и их соединениях.

Раздел 3. Учение о мышцах.

Раздел 4. Общая и частная динамическая морфология

Раздел 5. Основные закономерности адаптации человека к изменяющейся внешней среде.

Раздел 6. Использование в занятиях по физической культуре анатомо-морфологических

особенностей строения организма человека.

Раздел 7. Учение о внутренних органах.

Раздел 8. Учение о сердечнососудистой системе.

Раздел 9. Учение о нервной системе.

Раздел 10. Учение об органах чувств.

Раздел 11. Учение об органах внутренней секреции

Раздел 12. Морфологическое обеспечение массовой физической культуры и спорта (спортивная морфология).

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Для студентов первого курса (1 семестр)

1. Какие отличительные особенности имеют клетки растительного и животного происхождения?
2. Какие различают виды мышечной ткани?
3. Каким образом из одной оплодотворенной яйцеклетки формируются разнообразные виды тканей?
4. Костеобразующие и костеразрушающие элементы кости.
5. Какие существуют виды соединения костей?
6. Факторы, обуславливающие образования различных костных наростов на костях.
7. Причина непрерывного костного соединения позвонков крестца?
8. Особенность в соединении костей черепа.
9. Особенность в управлении гладкой и поперечно-полосатой мышечной тканью?
10. В чем проявляется единство деятельности мышц опорно-двигательного аппарата?
11. Особенность деятельности гладкой и поперечно-полосатой мышечной ткани?
12. Последовательность включения внешних и внутренних сил для выполнения первого шага?
13. Какие мышцы выполняют наклон туловища в разные стороны?
14. Какие мышцы участвуют в сгибании и разгибании конечностей?

Для студентов первого курса (II семестр)

1. Роль клыков, резцов и коренных зубов в разрывании и откусывании пищи.
2. Какие мышцы участвуют в пережевывании пищи?
3. В чем особенность восприятия вкуса пищи во рту?
4. Каким образом большой кусок проходит по пищеводу?

5. В чем заключается роль привратника?
6. Сфинктеры пищеварительной системы.
7. Где происходит процесс брожения в пищеварительной системе?
8. Зачем в прямой кишке два сфинктера, управляемых произвольно и непроизвольно?
9. Что происходит с глоткой, когда мы едим и пытаемся разговаривать?
10. Что происходит с трахеей, когда по пищеводу проходит большой кусок?
11. Почему не «вытаскиваются» бронхи из легких при глотании слюны?
12. Почему тяжело дышать (выполнять вдох и выдох), когда переел?
13. Что значит «чревовещание»?
14. Почему мочеточники соединяются с мочевым пузырем в районе мочепузырного треугольника, а не в верхушке мочевого пузыря?
15. Каким образом жидкость из пищеварительной системы попадает в мочевой пузырь?
16. Каким образом можно различить при сосудистом ранении вену, артерию, капилляры?
17. Почему скелетную мускулатуру называют вторым сердцем?
18. Каким образом происходит «переброс» артериальной крови в венозное русло?
19. Почему сердечнососудистую систему называют закрытой, а лимфатическую систему – открытой?
20. Чем руководствовалась природа, разделяя головной мозг на два полушария?
21. От чего зависят умственные возможности человека?
22. Чем отличается кора головного мозга человека, занимающегося физическим и умственным трудом?
23. Почему нервы черепа называются черепно-мозговыми?
24. Что значит корковое и подкорковое восприятие окружающей среды?
25. Зачем к одному и тому же органу «подходят» симпатические и парасимпатические нервы?
26. Зачем природа большинство органов чувств поместила симметрично на голове?
27. Каким образом проявляется связь органов чувств с деятельностью внутренних органов?
28. Генотипическая форма адаптации организма к окружающей среде.
29. Фенотипическая адаптация органов и систем исполнения, управления, обеспечения.

Примерная тематика рефератов

Тематика рефератов:

«Анатомический анализ положения или движения тела»

1. Анатомический анализ положения или движения тела в коньковом ходе лыжника.
2. Анатомический анализ положения или движения тела бега на короткие дистанции.
3. Анатомический анализ положения или движения тела бега на средние дистанции.
4. Анатомический анализ положения или движения тела старте в беге на короткие дистанции.
5. Анатомический анализ положения или движения тела при финишировании в беге на короткие дистанции.
6. Анатомический анализ положения или движения тела в прыжках в длину с места или с разбега.

7. Анатомический анализ положения или движения тела в метании копья (финальное усилие).

8. Анатомический анализ положения или движения тела в толкании ядра (финальное усилие).

9. Анатомический анализ положения или движения тела в положении «гимнастический мост».

10. Анатомический анализ положения или движения тела при выполнении блока в волейболе.

11. Анатомический анализ положения или движения тела в стойке баскетболиста.

12. Анатомический анализ положения или движения тела в упоре на параллельных брусьях.

13. Анатомический анализ положения или движения тела в спортивной ходьбе.

14. Анатомический анализ положения или движения тела в положении «гимнастический крест».

15. Анатомический анализ положения или движения тела в висе на кольцах, прогнувшись.

16. Анатомический анализ положения или движения тела в висе на прямых руках.

17. Анатомический анализ положения или движения тела в стойке на кистях.

18. Анатомический анализ положения или движения тела в беге футболиста.

19. Анатомический анализ положения или движения тела при ударе мяча футболиста.

20. Анатомический анализ положения или движения тела при блокировании в волейболе.

21. Анатомический анализ положения или движения тела при ловле мяча в футболе.

22. Анатомический анализ положения или движения тела при прыжке баскетболиста.

23. Анатомический анализ положения или движения тела в ходьбе.

24. Анатомический анализ положения или движения тела в висе на прямых руках на кольцах.

25. Анатомический анализ положения или движения тела в беге с ведением мяча.

26. Анатомический анализ положения или движения тела велосипедиста.

27. Анатомический анализ положения или движения тела в висе на кольцах, прогнувшись.

28. Анатомический анализ положения или движения тела при педалировании на велосипеде.

29. Анатомический анализ положения или движения тела в барьерном беге.

30. Анатомический анализ положения или движения тела в тройном прыжке.

31. Анатомический анализ положения или движения тела в попеременном двухшажном ходе на лыжах.

Перечень вопросов к экзамену по АНАТОМИИ ЧЕЛОВЕКА, 1 семестр

Раздел вопросов на проверку знаний:

1. Современные представления о строении клетки.
2. Общая характеристика и классификация тканей.
3. Макромикроскопическое строение костей.
4. Классификация костей по форме, строению (примеры). Химический состав костей.
5. Виды соединения костей и их классификация. Примеры соединений.

6. Обязательные элементы и вспомогательный аппарат суставов. Классификация суставов по строению, форме, осям движения (примеры).
7. Строение мышцы. Строение мышечного волокна.
8. Вспомогательный аппарат мышц. Состояние мышц, мышечный тонус.
9. Анатомический и физиологический поперечники мышц. Абсолютная и относительная сила мышц.
10. Работа мышц. Мышцы антагонисты и синергисты. Примеры рычагов в двигательном аппарате человека.
11. Строение и функция черепа. Крепление черепа к туловищу.
12. Строение и функция скелета туловища. Типовое строение позвонка.
13. Строение и функция скелета верхних конечностей.
14. Строение и функция скелета нижних конечностей.
15. Связки, обеспечивающие соединение костей черепа с позвоночным столбом.
16. Связочный аппарат костей скелета туловища.
17. Связки скелета верхних конечностей.
18. Связки скелета нижних конечностей.
19. Мышцы мозговой и лицевой частей черепа.
20. Мышцы, обеспечивающие движение туловища вокруг фронтальной оси.
21. Мышцы, обеспечивающие движение туловища вокруг сагиттальной оси.
22. Мышцы, обеспечивающие движение туловища вокруг вертикальной оси.
23. Механизм дыхания. Мышцы обеспечивающие выполнять вдох и выдох с различной интенсивностью.
24. Мышцы, обеспечивающие движение в поясе верхних конечностей (пример по заданию преподавателя).
25. Мышцы, обеспечивающие движение в свободной верхней конечности (в суставе по заданию преподавателя).
26. Мышцы, обеспечивающие движение в свободной нижней конечности (в суставе по заданию преподавателя).
27. Мышцы, обеспечивающие движение в височно-нижнечелюстном суставе.
28. Мышцы брюшного пресса, слабые места передней брюшной стенки.
29. Дать понятие об ОЦМ, площади опоры, угла устойчивости. Классификация движений.
30. Последовательность сил действующих на организм человека при движении (пример).

Раздел вопросов на проверку умений и навыков:

1. Объяснить, как влияет на устойчивость тела то или иное его положение при взаимодействии с опорной поверхностью.
2. Показать положение антропометрической стойки, и объяснить, какие мышцы способствуют её поддержанию.
3. Показать положение упора лежа (с опорой на стол). Мышцы, обеспечивающие упор.
4. Анатомическая характеристика «Спокойной» стойки.
5. Анатомическая характеристика стойки по команде «Смирно».
6. Анатомическая характеристика и работа мышц при ходьбе.
7. Анатомическая характеристика и работа мышц при беге.
8. Анатомическая характеристика «Выпада».
9. Написать программу последовательной работы мышечных групп по команде «Встать со стула» – стопы за площадью опоры.
10. Написать программу последовательной работы мышечных групп по команде «Сесть на стул» - стоя к нему спиной.
11. Написать программу последовательных воздействий внешних и внутренних сил при глубоком наклоне туловища вперед.

12. Написать программу последовательных воздействий внешних и внутренних сил при выполнении первого шага из «Спокойной» стойки.

Перечень вопросов к экзамену по АНАТОМИИ ЧЕЛОВЕКА, 2 семестр.

1. Анатомическая характеристика строения и функциональное значение органов пищеварения.
2. Ротовая полость (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация).
3. Пищевод (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация).
4. Желудок (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация).
5. Тонкая кишка (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация).
6. Толстый кишечник (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация).
7. Пищеварительные железы и лимфоидные образования пищеварительной системы.
8. Брюшина, крепление органов пищеварения.
9. Средостение (топография, строение, органы находящиеся в нём).
10. Общий план строения сердечнососудистой системы. Строение артерий, вен и капилляров.
11. Круги кровообращения и их функциональное значение.
12. Сердце (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация).
13. Аорта. Область кровоснабжения артерий отходящих от неё.
14. Система верхней поллой вены.
15. Система нижней поллой вены.
16. Система воротной вены.
17. Артерии верхних конечностей.
18. Вены верхних конечностей (глубокие и поверхностные).
19. Артерии нижних конечностей.
20. Вены нижних конечностей (поверхностные и внутренние).
21. Дыхательная система (топография, строение, функция).
22. Воздухоносные пути. Строение носовой полости, глотки, гортани (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация).
23. Ацинус. Легкие (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация).
24. Печень (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация). Строение печеночной долики.
25. Мочевыделительная система (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация).
26. Почки (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация). Строение нефрона.
27. Лимфатическая система (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация). Основные сосуды и узлы.
28. Строение женских половых органов.
29. Строение мужских половых органов.
30. Строение нервной ткани. Строение нервной системы. Строение 2-х и 3-х нейронной рефлекторной дуги.
31. Спинной мозг. Строение сегмента спинного мозга. Оболочки спинного мозга.
32. Головной мозг (топография, строение, функция, кровоснабжение). Строение стволовой части головного мозга.
33. Кора больших полушарий (топография, строение, функция, кровоснабжение). Локализация корковых центров.
34. Продолговатый мозг, задний мозг (топография, строение, функция).
35. Средний мозг, промежуточный мозг (топография, строение, функция).
36. Строение конечного мозга (базальные ядра, боковые желудочки, оболочки).
37. Группы черепно-мозговых нервов (местоположение центров и мест иннервации).

38. Вегетативная нервная система и её функция. Отделы, центры, узлы.
39. Проводящие пути ЦНС. Ассоциативные, комиссуральные, проекционные.
40. Спиноталамический проводящий путь (нейроны, функция).
41. Восходящий бессознательный проприоцептивные проводящие пути (нейроны функция).
42. Нисходящие проекционные проводящие сознательные пути (нейроны, функция).
43. Железы. Классификация. Железы внешней и внутренней секреции (топография, строение, функция).
44. Железы смешанной секреции (топография, строение, функция). Гормоны и их влияние на организм.
45. Органы чувств (зрение, обоняние, вкус) (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация).
46. Органы чувств (слух, осязание) (топография, строение, функция, кровоснабжение, иннервация).
47. Органы иммуногенеза. Иммунодефицит.
48. Организм и его основные компоненты. Органы исполнения, регуляции и обеспечения.
49. Понятие об адаптации. Общетеоретические основы учения об адаптации.
50. Морфологические предпосылки отбора в спорте.

Раздел вопросов на проверку умений и навыков:

1. Анатомо-морфологические изменения в опорно-двигательном аппарате в результате воздействия на него физических упражнений.
2. Анатомо-морфологические изменения в сердечнососудистой системе в результате воздействия на неё физических упражнений.
3. Анатомо-морфологические изменения во внутренних органах в результате воздействия на организм физических упражнений.
4. Анатомо-морфологические изменения в дыхательном аппарате в результате воздействия на него физических упражнений.
5. Анатомо-морфологические отличия спортсменов склонных к видам на выносливость и к видам скоростно-силового характера.
6. Морфологические предпосылки отбора в спорте (по виду специализации).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения (семестр)	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Введение в анатомию.					
Первый	Тема. Введение в анатомию человека	10	2	4	4
Раздел 2. Учение о костях и их соединениях					
Первый	Тема. Опорный аппарат. Контрольная работа № 1.	28	4	12	12
Раздел 3. Учение о мышцах.					
Первый	Тема. Мышечная система.	28	4	8	16

	Контрольная работа № 2.				
Раздел 4. Общая и частная динамическая морфология					
<i>Первый</i>	Тема. Общая и частная динамическая морфология	24	4	4	16
Раздел 5. Основные закономерности адаптации человека к изменяющейся внешней среде					
<i>Первый</i>	Тема Классификация видов и уровней адаптации	8	2	2	4
	Тема. Взаимосвязь органов и систем организма при взаимодействии их с внешней средой	6	2	2	2
Раздел 6. Использование в занятиях по физической культуре анатомо-морфологических особенностей строения организма человека.					
<i>Первый</i>	Тема. Адаптивная физическая культура как основа здорового образа жизни.	6	2	2	2
	Тема. Анатомо-морфологические предпосылки для занятий адаптивной физической культурой	8	2	2	4
Раздел 7. Учение о внутренних органах.					
<i>Второй</i>	Тема. Внутренние органы	16	4	4	8
Раздел 8 Учение о сердечнососудистой системе.					
<i>Второй</i>	Тема. Строение и функция сердечно-сосудистой системой. Контрольная работа № 3.	18	4	6	8
Раздел 9 Учение о нервной системе.					
<i>Второй</i>	Тема. Центральная и периферическая нервная система	22	4	8	10
Раздел 10. Учение об органах чувств.					
<i>Второй</i>	Тема. Органы чувств – система восприятия раздражителей	16	2	4	10

	внешней среды. Контрольная работа № 4				
Раздел 11 Учение о железах внутренней секреции					
<i>Второй</i>	Тема. Внешние, внутренние, смешанные железы организма.	6	2	2	2
Раздел 12 Морфологическое обеспечение массовой физической культуры и спорта (спортивная морфология).					
<i>Второй</i>	Тема. Анатомо- морфологические предпосылки для занятий физической культурой и спортом.	20	2	8	10
	Итого:	216	40	68	108

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения в первом и втором семестрах завершается ЭКЗАМЕНОМ, проводимым в форме ответов на вопросы (собеседования) и демонстрацию ряда умений и навыков.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.Рекомендуемая литература (основная)

1. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией Б. А. Никитюка, А.А.Гладышевой, Ф.В.Судзиловского.-М:Тера-Спорт,2003.-624 с.
2. Лысов П.К. Анатомия (с основами спортивной морфологии): учебник / П.К. Лысов, Д.Б. Никитюк, М.Р. Сапин. - М.: Медицина, 2003. - Т.2 . - 416с.
3. Лысов П. К. Анатомия (с основами спортивной морфологии): учеб.для студ.физкультурных вузов / П. К. Лысов, М. Р. Сапин. – Т.1. – М.: Академия, 2010. – 320 с.
4. Лысов П. К. Анатомия (с основами спортивной морфологии): учеб.для студ.физкультурных вузов / П. К. Лысов, М. Р. Сапин. – Т.1. – М.: Академия, 2010. – 320 с.
5. Корнякова В. В. Возрастная анатомия: учеб. пособие / В. В. Корякова. – Омск; СибГУФК, 2005. – 56 с.
6. Ткачук М, Г. Анатомия; учеб.для студ. Вузов /М. Г. Ткачук, И. А. Степаник. – М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.

2.Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Воробьев В.П. Большой атлас анатомии человека / В.П. Воробьев. - Минск: Харвест, 2003. - 1312с.
2. Лысов П.К. Анатомия (с основами спортивной морфологии): учебник / П.К. Лысов, Д.Б. Никитюк, М.Р. Сапин. - М.: Медицина, 2003. - Т.1 . - 344с.
3. Лысов П.К. Практикум по анатомии (с основами спортивной морфологии) / П.К. Лысов, Т.И. Вихрук, М.Г. Ткачук. - М., 2005. - Ч.2 . - 118с.

4. Лысов П.К. Практикум по анатомии (с основами спортивной морфологии) / П.К. Лысов, Т.И. Вихрук, М.Г. Ткачук. - М., 2005. - Ч.1 . - 76с.
5. Попов В. А. Устойчивость двигательной системы человека / В. А. Попов Великолукская гос. акад. Физ.культуры и спорта. – Великие Луки, 2008. – 84 с.
Попов В. А. Анатомия движения/ В. А. Попов Великолукская гос. акад. Физ.культуры и спорта. – Великие Луки, 2008. – 172 с.

3.17. Рабочая программа учебной дисциплины «БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» основной образовательной программы направления 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Дресвянкин В. И., к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины: повышение эффективности двигательных действий человека; предупреждение травм при выполнении двигательных действий и уменьшение их последствий. Совершенствование техники двигательных действий для достижения необходимых (планируемых, в том числе рекордных) показателей.

Задачи дисциплины:

1. Разработка биомеханических критериев и оценка двигательных действий спортсменов с точки зрения их эффективности решения двигательных задачи.
2. Разработка новых вариантов техники и оценка ее эффективности.
3. Моделирование новых двигательных действий и оценка возможности их выполнения человеком.
4. Разработка биомеханически целесообразных тренажеров и спортивного снаряжения для занятий физической культурой и спортом.
5. Оценка правильности существующей техники и выявление ошибок, которые могут привести к травмам.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Биомеханика двигательной деятельности» относится к базовой части профессионального цикла подготовки бакалавров.

Перед изучением дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» студенты должны владеть знаниями, умениями и компетенциями, полученными при изучении дисциплин «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта», «Анатомия» и «Спортивная метрология».

Биомеханика двигательной деятельности предназначена для изучения студентов второго курса очной формы обучения по направлению подготовки 034300 «Физическая культура». Рекомендуется изучать в четвертом семестре. Учебная работа проводится в виде аудиторных занятий (54 часа) и самостоятельной работы (54 часа). Основными формами занятий являются лекции, семинарские и лабораторные занятия.

Студент обязан владеть дифференциальным и интегральным исчислением, исследованием функций, знать основы механики, уметь проводить анатомический анализ двигательных действий человека на базе знаний работы суставов и мышц, участвующих в движениях и умений моделировать работу совокупности мышц, организующих движения.

Дисциплина «Биомеханика двигательной деятельности» выступает в качестве пререквизита для следующих дисциплин профессионального цикла: «Безопасность жизнедеятельности», «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Теория и методика физической культуры», «Физиология человека».

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных и профессиональных компетенций: ОК-4, ОК-13, ПК-6, ПК-8, ПК-12, ПК-13, ПК-17, ПК-26.

Знать:

- логику построения устной и письменной речи для изложения научных результатов;
- основы механики материальной точки и твердого тела, статику, кинематику, динамику;
- средства и методы оценивания и коррекции двигательной деятельности человека;
- особенности технологии тренировки в избранном виде спорта
- возрастные особенности занимающихся, показатели контроля реакции организма на нагрузку;
- теоретические основы управления сложными системами;
- методы контроля физических способностей занимающихся;
- основные биомеханические критерии оценки уровня подготовленности и закономерности построения и управления движениями;

Уметь:

- логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь;
- трансформировать в соответствии с целями законы естественнонаучных дисциплин;
- оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся;
- вносить коррективы в структуру технического исполнения двигательного действия в избранном виде спорта;
- оценивать эффективность различных методических приемов при становлении спортивно-технического мастерства;
- проводить педагогический контроль, определять показатели технической подготовленности;
- использовать методы контроля физических способностей занимающихся;
- пользоваться современными методиками метрологических измерений.

Владеть:

- профессиональной терминологией;
- методами теоретического и экспериментального исследования;

- методами коррекции техники двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей;
- профессиональной терминологией, приемами организации системного подхода в исследовании и оценке двигательной деятельности спортсмена;
- современными технологиями спортивной тренировки;
- методиками педагогического контроля;
- методами контроля физических способностей занимающихся;
- методиками сравнительного анализа уровня подготовленности по биомеханическим критериям.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Биомеханика двигательной деятельности» содержит разделы:

Раздел 1. Общая и дифференциальная биомеханика

Раздел 2. Частная биомеханика.

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Тема 1.1. Что изучает биомеханика и каковы задачи спортивной биомеханики? В

чем отличие механических движений человека от движений обычных материальных тел?

Каковы основные направления развития биомеханики как науки?

Тема 1.2. В чем различие между понятиями «движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность»? Какова основная роль биомеханики в изучении двигательных действий? Перечислите основные этапы биомеханического обоснования строения двигательного действия. В чем различие между прямой и обратной задачами механики при использовании механико-математических методов исследования? Перечислите основные этапы создания теоретических (умозрительных или математических) моделей двигательного аппарата человека. В чем принципиальное различие между оптическими и механо-электрическими методиками регистрации движений человека?

Тема 1.3. В чем различие между замкнутыми и незамкнутыми кинематическими цепями? Как определить подвижность кинематической цепи? С какой целью в биомеханике используют механическую модель мышцы? Как зависят сила тяги пассивной и активной мышцы от ее длины? При каких из трех режимах мышечного сокращения (преодолевающий, изометрический или уступающий) мышца проявляет наибольшую силу тяги? При каких соотношениях силы и скорости изменения длины мышцы (в преодолевающем режиме) наблюдается максимальная мощность ее сокращения? Почему в большинстве суставов тела человека мышцы проигрывают в силе тяги за костный рычаг, но выигрывают в скорости его движения? Какова, с биомеханической точки зрения, функция двусуставных мышц?

Тема 1.4. Какие показатели характеризуют распределение масс в теле человека?

Почему у годовалого ребенка относительная высота ОЦМ тела над опорой в основной стойке больше, чем у взрослого человека? Почему быстрые сгибания и разгибания в плечевых суставах при беге на месте легче выполнять согнутыми, а не прямыми руками? В чем разница между внешними и внутренними силами в движениях человека? Почему повышение внутрибрюшного давления снижает нагрузку на позвоночник, особенно при наклоне туловища вперед? Как изменяется соотношение внутренней и внешней работы с ростом скорости в циклических локомоциях? Какие существуют способы экономии механической энергии внутри системы при движениях человека?

Тема 1.5. В чем основные трудности управления движениями человека? Чем отличается программный способ управления движениями от управления на основе обратных связей? Какие двигательные действия и на каких этапах их освоения характерны для этих способов управления? В чем суть проблемы избыточности в управлении мышечной активностью?

Тема 1.6. Перечислите основные факторы, влияющие на силовые способности человека. Почему с изменением угла в суставе изменяется внешне проявляемый момент силы мышц? Топография силы и как она связана со спортивной специализацией? Как измерить силовые возможности спортсмена? На какие фазы можно разделить время любой двигательной реакции человека и какие из них поддаются тренировке? Как связаны между собой показатели скорости и силы в одних и тех же и в разных двигательных заданиях? В чем смысл правила обратимости двигательных заданий и его значение в планировании тренировочной нагрузки? Перечислите основные факторы, определяющие выносливость спортсмена и приведите примеры. Какими способами можно повысить экономичность выполнения двигательных действий? Какими способами можно измерить активную и пассивную гибкость человека?

Тема 1.7. В чем различие между рациональностью и эффективностью спортивной техники? Каким способом можно оценить реализационную эффективность техники? Приведите пример. Как измерить показатели освоенности техники?

Тема 1.8. Как влияют размеры тела человека на его двигательные возможности? Каково соотношение созревания и научения в разные возрастные периоды? В чем различие календарного и двигательного возраста человека? В чем отличие акселератов от ретардантов? Как можно интерпретировать высокую корреляцию между ювенильными и дефинитивными показателями двигательных возможностей человека? Какие периоды в жизни человека называют сенситивными? Что означает выражение «доминантная рука»?

Тема 2.1. Каков механизм создания вращательного движения одного звена? При каких условиях можно создать или изменить вращение звена без действия на него момента внешней силы? Как проявляется действие закона сохранения кинетического момента в незамкнутой системе? Почему при выполнении вращений в фигурном катании при приближении рук к туловищу возрастает угловая скорость вращения тела? За счет каких движений можно управлять вращательным движением в безопорном положении?

Тема 2.2. Как можно количественно определить место, ориентацию и позу тела человека? Почему сохранение положения тела человека называют равновесием колебательного типа? Всегда ли изменение показателей устойчивости для твердого тела приводит к аналогичным изменениям показателей устойчивости для человека? Чем отличается статическая осанка от динамической?

Тема 2.3. Чем определяется скорость тела в циклических локомоциях и как измеряются эти показатели в различных циклических видах спорта? Почему использование движения маховых звеньев повышает эффективность отталкивания от опоры? Перечислите основные кинематические механизмы отталкивания от опоры в прыжковых упражнениях. Каков механизм создания движущих сил при движении в наземных и водных локомоциях (в лыжных гонках, плавании, гребле и т.п.)?

Тема 2.4. От каких начальных условий зависит траектория полета спортивного снаряда? В чем смысл эффекта Магнуса? Какие свойства двигательного аппарата человека и законы механики используются при выполнении бросков и метаний по механизму хлеста? Перечислите фазы ударного действия. Какова роль ударной массы и за счет каких действий ее можно увеличить? Как измеряется целевая точность?

Перечень вопросов к зачету

1. Предмет биомеханики спорта и ее задачи.
2. Содержание биомеханики спорта (теория биомеханики спорта, метод биомеханики спорта).
3. Биомеханические характеристики тела человека и его движений. Кинематические характеристики.
4. Системы отсчета расстояния и времени.
5. Пространственные характеристики (координата точки, тела и системы тел, траектория точки).
6. Временные характеристики (момент времени, длительность движения, темп, ритм).
7. Пространственно-временные характеристики.
8. Инерционные характеристики.
9. Силовые характеристики.
10. Энергетические характеристики.
11. Строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата.

12. Механические свойства мышц.
13. Механическое действие мышц (сила и результат тяги мышц; разновидности работы мышц).
14. Групповые взаимодействия мышц (рабочие и опорные тяги мышц; биодинамически полносвязный механизм).
15. Геометрия масс тела (общий центр масс тела человека; определение положения ОЦМ тела экспериментальным и расчетным путем).
16. Превращение и преобразование энергии в двигательных действиях.
17. Биомеханическая характеристика силовых качеств.
18. Биомеханическая характеристика скоростных качеств.
19. Биомеханическая характеристика выносливости и способы ее измерения.
20. Утомление и его биомеханическое проявление.
21. Биомеханические основы спортивной техники.
22. Биомеханические характеристики гибкости.
23. Двигательное действие как система движений (состав системы движений; пространственные и временные элементы и их подсистемы).
- 24.. Спортивные действия (понятие об управлении).
25. Управление движений в переменных условиях (функциональные структуры двигательного действия).
26. Формирование и совершенствование систем движений.
27. Направление развития систем движений (интеграл и дифференциация, стабилизация и вариативность, стандартизация и индивидуализация, произвольность и автоматизм, фиксация и прогрессирование).
28. Динамика вращательного движения (механизм).
29. Равновесие тела (условие равновесия тела).
30. Силы, уравниваемые при сохранении положения.
31. Виды равновесия тела и его устойчивость.
32. Биодинамика осанки.
33. Механизм отталкивания от опоры.
34. Маховые движения при отталкивании.
35. Биодинамика прыжка (разбег, отталкивание, полет).
36. Биодинамика бега (полет, взаимодействие с опорой).
37. Биодинамика ходьбы (одиночная опора, двойная опора).
38. Биодинамика лыжного хода (период скольжения лыжи, период стояния лыжи).
39. Биодинамика плавания (основные действия, подготовительные действия).
40. Биодинамика передвижения с механическими преобразователями движений.
41. Основы теории удара.
42. Онтогенез моторики (созревание и научение, двигательный возраст, прогноз).
43. Показатели технического мастерства (объем, рациональность, эффективность, освоенность, стабильность, устойчивость, автоматизированность).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Наименование разделов и тем курса	Аудиторные занятия (час)				
	Всего	В том числе			
		Лекции	Лабораторные	Семинары	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая и дифференциальная биомеханика	72	12	14	10	36

Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики)	4	2	-	-	2
Тема 1.2. Методы исследования в биомеханике	14	2	6	2	4
Тема 1.3. Биомеханика двигательного аппарата человека	8	2	-	2	4
Тема 1.4. Биодинамика движений человека	12	2	4	2	4
Тема 1.5. Биомеханические аспекты управления движениями человека	4	-	-	-	4
Тема 1.6. Биомеханика двигательных качеств	16	2	4	2	8
Тема 1.7 Спортивно-техническое мастерство	10	2	-	2	6
Тема 1.8. Дифференциальная биомеханика	4	-	-	-	4
Раздел 2. Частная биомеханика	36	2	14	2	18
Тема 2.1. Движения вокруг осей	10	-	6	-	4
Тема 2.2. Сохранение положения тела и движения на месте	3	1	-	-	2
Тема 2.3. Локомоторные движения	9	1	2	-	6
Тема 2.4. Перемещающие движения	14	-	6	2	6
ИТОГО:	108	14	28	12	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Изучение курса завершается экзаменом. Обязательным условием допуска студента к экзамену является сдача текущих контрольных работ по основным разделам курса и лабораторным работам.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и спорт, 2007.- 912 с.
2. Дубровский, В.И. Биомеханика : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. / В.И. Дубровский, В.Н.Федоров.- М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.- 672 с.
3. Попов, Г.И. Биомеханика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.И.Попов.- М.: издательский центр «Академия» , 2005.- 256 с.
4. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для студ. учрежд. высш. проф. образования /Г.И. Попов, А.В. Самсонова.- М.: издательский центр «Академия», 2011.- 320 с.
5. Биленко, А.Г. Измерения в биомеханике физических упражнений. Практический курс [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.Г. Биленко; НГУ физической

- культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. дан. - СПб., 2010.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
6. Биленко, А.Г. Основы измерений в биомеханике физических упражнений. Теоретический курс [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.Г. Биленко, Л.П. Говорков; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. - СПб., 2011.– Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
 7. Воронов, И.А. Моделирование и биомеханический анализ спортивных поз и движений с применением пакетов трехмерной графики [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / И.А. Воронов; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. - СПб.: [б.и.], 2010.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Доронин, А.М. Предсоревновательная подготовка бегунов на средние дистанции с учетом особенностей взаимодействия опорно-двигательного аппарата с различными опорами: монография /А.М.Доронин, О.Б.Немцев, А.В.Полянский.- Майкоп.: Изд-во АГУ, 2007.- 119 с.
2. Доронин, А. М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения /А.М. Доронин.- 2-е изд. – Майкоп : изд-во АГУ, 2007.- 170 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В.М.Зациорский.- 3-е изд.- М.: Советский спорт, 2009.- 200 с.
4. Самсонова, А.В. Моторная и сенсорная функции мышц в биомеханике локомоций: монография /А.В.Самсонова.- СПб, 2007.- 152 с.

3.18. Рабочая программа дисциплины «Биохимия человека» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта, спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Тюпаев И.М., доктор биологических наук, профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту базы знаний по химическим процессам жизнедеятельности, особенностям биохимических процессов как в период физических нагрузок, так и во время восстановления. Воспитание у студентов адекватного понимания механизмов и регуляторных процессов, происходящих под влиянием систематического физического тренинга, детерминирующих высокую работоспособность и уникальные скоростно-силовые качества.

Задачи дисциплины

Воспитание у студентов:

- классического понимания сущности химических превращений в организме человека, лежащих в основе жизнедеятельности;
- правильного понимания сущности химических процессов, обеспечивающих сократительную функцию мышечной клетки, их зависимости от специфичности тренинга, закономерностей протекания восстановительных и адаптивных процессов;
- знаний о методах биохимического контроля, наиболее распространённых в практике физической культуры и спорта;
- навыков проведения простейших биохимических исследований, формирования массива данных, статистической и биометрической обработки полученных данных, интерпретации результатов;
- умения применять на практике полученных в области биохимии знаний для выбора наиболее эффективных средств и методов тренировок, построения тренировочного алгоритма, формулирования рационов питания, адекватного специфике и интенсивности тренинга.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Биохимия человека» относится к базовой части профессионального цикла бакалавриата. Предназначена для изучения в третьем семестре студентами второго курса дневной формы обучения по направлению подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика.

Учебная работа проводится в течение 54 часов аудиторных занятий и 54 часов самостоятельной работы. Основные формы занятий – лекции, лабораторно-практические занятия и контрольные работы. Последние студенты выполняют в виде тестовых заданий.

Преподавание дисциплины «Биохимия человека» основывается на базовых знаниях, полученных студентами в общеобразовательных учреждениях, а также при изучении в первом семестре предмета «Химия».

Предмет «Биохимия человека» предшествует освоению таких последующих дисциплин, как «Физиология», «Основы медицинских знаний», «Валеологические основы физической культуры и рекреации», «Биомеханика».

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
ОК-13, ПК-4, ПК-13, ПК-17, ПК-18, ПК-26.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

основы строения атома и молекулы; основные классы органических и биоорганических соединений; основные свойства истинных и коллоидных растворов; базовые понятия химической кинетики и катализа; основы колориметрии, спектрофотометрии, флуориметрии, pH-метрии; сущность и возникновение жизни, основы эволюции живых организмов, происхождение человека; основы функционирования живых систем: клетку как структурную и функциональную единицу живого, самоорганизацию и самовоспроизводство клеток, основы генетики, клеточный метаболизм; понятие организма как единого целого, особенностей индивидуального развития человека, гомеостаза;

методы медико-биологического контроля и критерии оценивания состояния занимающихся;

строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом;

особенности адаптации систем организма в процессе занятий избранным видом спорта; закономерности развития спортивной формы;

методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;

возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;

анатомическое строение и функции организма человека; медико-биологические закономерности развития физических способностей

Уметь:

трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин; определять тип (типы) химической связи в молекуле; производить расчеты концентрации, скорости химической реакции; определить принадлежность вещества к конкретному классу химических соединений; объяснить влияние внешних факторов на состояния химической системы; решать задачи по генетике и экологии; использовать знания в области биологии и экологии при решении задач физического воспитания, образования, спортивно-тренировочной деятельности;

использовать информацию медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;

определять и применять медико-биологические факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта;

использовать методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;

пользоваться современными методиками метрологических измерений; пользоваться современными компьютерными программами обработки измерений в спорте; проводить анализ уровня подготовленности по результатам тестов.

овладеть:

основными методами математического моделирования и обработки информации; методами расчета молярной и массовой концентрации; основными правилами номенклатуры органических соединений; основами классификации биоорганических соединений; основными законами химической кинетики; простейшими методами химического анализа; методами теоретического и экспериментального исследования и моделирования в биологии; основными понятиями и законами в биологии;

методами диагностики индивидуальных особенностей занимающихся; навыками рационального использования специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники для получения, фиксирования и анализа показателей возможностей и способностей занимающихся;

опытом определения медико-биологических факторов, влияющих на эффективность деятельности в избранном виде спорта;

приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в избранном виде спорта;

методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;

методиками сравнительного анализа уровня подготовленности по биомеханическим и физиологическим критериям.

Материально-техническое обеспечение

Мультимедийный комплект. Химические реактивы, стандарт-титры, пробирки, настольные штативы, автоматические пипетки, дозаторы растворов. Весы электронные HL 200. Фотоэлектроколориметр. Водяная баня. Вакуумный насос. Прибор Сиреньева. Велоэргометр Ergomedic Monark 894 E. Глюкометр Accu Chec Active, лактометр Accu Trend.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Биохимия человека» содержит разделы:

Раздел 1. «Межуточный обмен веществ».

Раздел 2. «Биохимия тканей и органов».

Раздел 3. «Биохимия питания».

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Аминокислоты (заменимые)
2. Аминокислоты (незаменимые).
3. Аминокислоты: биологическая роль и применение в питании спортсменов.
4. Аминокислоты: распространение в природе.
5. Аминокислоты: хроматография.
6. Баланс азота и его разновидности.
7. Биологическая роль белков.
8. Биологическое значение липидов.
9. Биологическое значение углеводов.
10. Биохимия жидкостей пищеварительного тракта. Желудочный сок. Общие сведения. Ферменты.
11. Биохимия жидкостей пищеварительного тракта. Желчь. Общие сведения.
12. Биохимия жидкостей пищеварительного тракта. Секрет поджелудочной железы. Общие сведения. Ферменты.
13. Биохимия жидкостей пищеварительного тракта. Секрет тонкого кишечника. Общие сведения.
14. Биохимия жидкостей пищеварительного тракта. Слюна. Общие сведения. Ферменты.
15. Биохимия переваривания и всасывания углеводов.
16. Биохимия пищеварения (первая стадия катаболизма).
17. Биохимия пищеварения. Желудок.
18. Биохимия пищеварения. Тонкий отдел ЖКТ. Липиды.
19. Биохимия пищеварения. Тонкий отдел ЖКТ. Углеводы.
20. Биохимия пищеварения. Транспортные процессы.
21. Биохимия почек. Общие сведения. Функции почек.
22. Биохимия свёртывания крови. Гемостаз.
23. Биохимия связывания аммиака в печени.
24. Биохимия ферментативного процесса. Активный центр фермента. Методы измерения активности фермента.

25. Биохимия экскреции аммиака.
26. Буферные системы в организме: механизм действия.
27. Буферные системы крови.
28. Буферные системы организма (биохимическая сущность).
29. Выделение воды из организма.
30. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
31. Гипергликемия.
32. Гипогликемия.
33. Гормональные механизмы регуляции обмена веществ.
34. Гормоны почек. Роль в метаболизме.
35. История формирования современного представления о биологическом окислении.
36. Концентрация белка в биологических жидкостях и тканях организма.
37. Концентрация креатина и креатинина в биологических жидкостях и тканях организма.
38. Концентрация молочной кислоты в биологических жидкостях и тканях организма.
39. Нейрогуморальная регуляция углеводного обмена.
40. Обмен макро- и микроэлементов в организме.
41. Общая характеристика обмена веществ и энергии.
42. Основные этапы обмена веществ.
43. Печень. Общие сведения. Функции печени.
44. Понятие о зимогенах (проферментах).
45. Понятие о ферментах как биологических катализаторах.
46. Потребность человека в макро- и микро-элементах.
47. Почечный клиренс.
48. Принципы количественного определения экскреции креатинина из организма.
49. Протеины и протеиды.
50. Растворы: Классификация.
51. Растворы: Свойства.
52. Регуляция липидного обмена.
53. Регуляция обмена воды и минеральных веществ.
54. Содержание и состояние воды в тканях.
55. Содержание липидов в биологических жидкостях и тканях организма.
56. Содержание углеводов в биологических жидкостях и тканях организма.
57. Эмульгирование и значение этого процесса в обмене липидов.
58. Эритропоэтин. Роль в метаболизме.

Перечень вопросов к экзамену

1. Аминокислоты (строение и классификация).
2. Анаэробный гликолиз (метаболические схемы).
3. Анаэробный гликолиз. Метаболические пути. Энергетический эффект.
4. Аномальные метаболиты в моче. Причины появления.
5. АТФ (структура). Оптимальная концентрация в крови. Роль в энергетическом обмене.
6. АТФ, глюкоза, мочевины, креатин – формулы, концентрации в крови. Лактат, пируват, цитрат, α -кетоглутарат – формулы, концентрации в плазме крови.
7. АТФ: структура, концентрация в крови. Образование АТФ в дыхательной цепи (метаболические пути). Сопряжение окисления и фосфорилирования.
8. Ацидоз, Алкалоз.
9. Аэробное окисление углеводов в организме (метаболические схемы, формулы). Энергетический эффект аэробного окисления.
10. Белки: структура, биохимические функции. Элементарный состав белков. Заменимые и незаменимые аминокислоты (формулы). Полноценные и неполноценные для питания белки.
11. Биологическое окисление – основной процесс диссимиляции. Современная теория биологического окисления.

12. Биосинтез аминокислот (метаболические схемы, формулы).
13. Биосинтез жирных кислот (метаболические схемы на примере синтеза пальмитата).
14. Биосинтез кетонных тел в печени.
15. Биосинтез липидов (метаболические схемы).
16. Биосинтез мочевины (метаболические схемы, формулы).
17. Биохимическая трансформация в печени чужеродных и эндогенных веществ..
18. Биохимические закономерности и особенности обмена веществ в различные периоды зрелости человека.
19. Биохимия белкового питания. Заменяемые, незаменимые аминокислоты. Полноценные, неполноценные белки.
20. Биохимия белкового обмена (метаболические схемы, формулы).
21. Биохимия белкового обмена.
22. Биохимия водного обмена.
23. Биохимия жидкостей пищеварительного тракта. Желудочный сок. Общие сведения. Ферменты.
24. Биохимия жидкостей пищеварительного тракта. Желчь. Общие сведения.
25. Биохимия жидкостей пищеварительного тракта. Секрет поджелудочной железы. Общие сведения. Ферменты.
26. Биохимия жидкостей пищеварительного тракта. Секрет тонкого кишечника. Общие сведения.
27. Биохимия жидкостей пищеварительного тракта. Слюна. Общие сведения. Ферменты.
28. Биохимия липидного обмена.
29. Биохимия минерального обмена.
30. Биохимия мочи. Общие сведения.
31. Биохимия обмена липидов.
32. Биохимия переваривания и всасывания углеводов.
33. Биохимия пищеварения (первая стадия катаболизма).
34. Биохимия пищеварения. Желудок.
35. Биохимия пищеварения. Тонкий отдел ЖКТ. Липиды.
36. Биохимия пищеварения. Тонкий отдел ЖКТ. Углеводы.
37. Биохимия пищеварения. Транспортные процессы.
38. Биохимия почек. Общие сведения. Функции почек.
39. Биохимия свёртывания крови. Гемостаз.
40. Биохимия связывания аммиака в печени.
41. Биохимия ферментативного процесса. Активный центр фермента. Методы измерения активности фермента.
42. Биохимия экскреции аммиака.
43. Буферные системы крови.
44. Буферные системы организма (биохимическая сущность).
45. Взаимосвязь между pH раствора и концентрацией в нём ионов водорода.
46. Витамины (формулы), классификация. Роль в обмене веществ.
47. Восстановительное аминирование. Метаболические схемы.
48. Гемоглобин человека содержит 0,335% железа. Каждый грамм-атом железа в составе гемоглобина при полном насыщении кислородом связывает 1 грамм-молекулу кислорода. Сколько мл кислорода могут связать 100 г гемоглобина?
49. Гликогенез. Глюконеогенез. Метаболические схемы..
50. Глюкогенная и глюконеогенная функция печени (гликогенез, глюконеогенез). Метаболические схемы. Формулы.
51. Глюконеогенез в почках. Метаболические схемы.
52. Гормоны (общее понятие). Роль гипоталамуса и гипофиза в метаболическом контроле обмена веществ. Эстрадиол, тестостерон, адреналин (формулы).
53. Гормоны почек. Роль в метаболизме.

54. Дезаминирование аминокислот (метаболические схемы, формулы).
55. Декарбоксилирование аминокислот (метаболические схемы).
56. Дзюдоистка съела шоколада в 2 раза больше её обычной ежедневной нормы (9200 кДж). Сколько времени ей придётся бегать трусцой (2100), чтобы остаться в прежней весовой категории? В скобках – энергзатраты в организме ΔfH° в кДж/час.
57. Для определения содержания белка взято 0,2 г биологического материала. При отгонке отождённой пробы на приборе Сереньева на связывание азота пошло 5,3 мл 0,1 н серной кислоты. Каковы абсолютное и относительное содержания белка в пробе?
58. Для определения содержания белка взято 0,3 г биологического материала. При отгонке отождённой пробы на приборе Сереньева на связывание азота пошло 7,7 мл 0,1 н серной кислоты. Каковы абсолютное и относительное содержания белка в пробе?
59. Для определения содержания белка взято 0,3 г биологического материала. При отгонке отождённой пробы на приборе Сереньева на связывание азота пошло 8,25 мл 0,1 н серной кислоты. Каковы абсолютное и относительное содержание белка в пробе?.
60. Для определения содержания белка взято 0,4 г биологического материала. При отгонке отождённой пробы на приборе Сереньева на связывание азота пошло 12,8 мл 0,1 н серной кислоты. Каковы абсолютное и относительное содержания белка в пробе?
61. Для определения содержания белка взято 0,45 г биологического материала. При отгонке отождённой пробы на приборе Сереньева на связывание азота пошло 9,25 мл 0,1 н серной кислоты. Каковы абсолютное и относительное содержание белка в пробе?.
62. Для определения содержания белка взято 0,6 г биологического материала. При отгонке отождённой пробы на приборе Сереньева на связывание азота пошло 15,8 мл 0,1 н серной кислоты. Каковы абсолютное и относительное содержания белка в пробе?
63. Для определения содержания белка взято 2 г биологического материала. При отгонке отождённой пробы на приборе Сереньева на связывание азота пошло 5,7 мл 0,1 н серной кислоты. Каковы абсолютное и относительное содержания белка в пробе?
64. Для определения содержания белка взято 2,5 г биологического материала. При отгонке отождённой пробы на приборе Сереньева на связывание азота пошло 5,3 мл 0,1 н серной кислоты. Каковы абсолютное и относительное содержания белка в пробе?
65. Единицы выражения концентраций растворов, используемые при проведении аналитических работ в биохимических лабораториях.
66. Единицы выражения концентраций растворов, используемые при проведении аналитических работ в биохимических лабораториях. Приборы, применяемые в биохимических исследованиях.
67. Единицы, используемые для выражения активности ферментов.
68. Какая масса глюкозы должна окислиться в организме, чтобы человек мог поднять груз массой $m = 15$ кг на высоту $h = 2$ м в количестве $n = 10$ раз и сколько при этом он потеряет энергии?
69. Какое количество теплоты выделяется в организме при окислении 45 г глюкозы ($\Delta fH^\circ = 1273$ кДж/моль) до углекислого газа ($\Delta fH^\circ = 393$ кДж/моль) и воды ($\Delta fH^\circ = 286$ кДж/моль) ?
70. Какое количество теплоты выделяется в организме при окислении 50 г глюкозы ($\Delta fH^\circ = 1273$ кДж/моль) до углекислого газа ($\Delta fH^\circ = 393$ кДж/моль) и воды ($\Delta fH^\circ = 286$ кДж/моль) ?

71. Какое количество теплоты выделяется в организме при окислении 70 г глюкозы ($\Delta fH^\circ = 1273$ кДж/моль) до углекислого газа ($\Delta fH^\circ = 393$ кДж/моль) и воды ($\Delta fH^\circ = 286$ кДж/моль) ?
72. Карнитин. Роль в метаболизме липидов. Метаболические схемы.
73. Катехоламины – роль в регуляции метаболизма.
74. Качественные и количественные характеристики белков крови.
75. Кетоновые тела: образование в печени (метаболические пути, формулы). Концентрация кетоновых тел в крови.
76. Кисотно-основной баланс. pH плазмы крови.
77. Концентрация ионов H^+ в растворе – 10^{-7} г-ион/л. pH раствора - ? Каких ионов (H^+ или OH^-) в растворе больше и во сколько раз?
78. Концентрация ионов OH^- в растворе – 10^{-5} г-ион/л. pH раствора - ? Каких ионов в растворе больше и во сколько раз?
79. Креатинин. Экскреция креатинина. Креатининовый индекс.
80. Кровь. Общие сведения. Метаболическая характеристика ткани. Биохимические функции.
81. Метаболизм – определение. 3 стадии анаболизма веществ.
82. Метаболизм – определение. 3 стадии катаболизма веществ.
83. Метаболизм молочной кислоты. Глюконеогенез (метаболические схемы, формулы). Фармакологическая активизация глюконеогенеза.
84. Метаболизм этанола в печени..
85. Напишите формулы глюкозы, пирувата, лактата, АТФ и укажите оптимальные концентрации этих метаболитов в крови человека.
86. Нуклеиновые основания (формулы). Нуклеиновые кислоты. Структура нуклеиновых кислот. Схема строения НАД, ФАД, АТФ.
87. Обмен веществ и энергии. Взаимосвязь обменов веществ (основные метаболические схемы).
88. Обмен нуклеиновых кислот. Метаболические схемы.
89. Обмен энергии. Брутто энергия. Перевариваемая энергия. Метаболическая энергия. Нетто энергия. Энергия основного обмена.
90. Окисление ацетил-КоА в цикле трикарбоновых кислот (метаболические схемы, формулы). Роль цикла Кребса в обмене веществ.
91. Окисление глицерина.
92. β -окисление жирных кислот (метаболические схемы, формулы). Энергетический эффект окисления на примере пальмитиновой кислоты.
93. Переаминирование аминокислот (метаболические схемы, формулы).
94. Перечислите факторы, влияющие на скорость ферментативной реакции.
95. Печень. Общие сведения. Функции печени.
96. Почечный клиренс.
97. Рассчитайте, какое количество энергии (кДж) мы поглощаем, съедая 100 г белого хлеба, если содержание в нём белков (17,2 кДж/г), липидов (38,9 кДж/г), углеводов (17,2 кДж/г) и воды составляет в среднем 8%, 2%, 50% и 40% соответственно.
98. Рассчитайте, какое количество энергии (кДж) мы поглощаем, съедая 100 г белого хлеба, если содержание в нём белков (17,2 кДж/г), липидов (38,9 кДж/г), углеводов (38,9 кДж/г) и воды составляет в среднем 9%, 2%, 49% и 40% соответственно.
99. Рассчитайте, какое количество энергии (кДж) мы поглощаем, съедая 150 г белого хлеба, если содержание в нём белков (17,2 кДж/г), липидов (38,9 кДж/г), углеводов (17,2 кДж/г) и воды составляет в среднем 6%, 4%, 50% и 40% соответственно.
100. pH раствора – 4. Каких ионов (H^+ или OH^-) в растворе больше и во сколько раз?
101. Роль витаминов B6, C и H (формулы) в биохимических процессах обмена веществ.
102. Роль желчных кислот в переваривании липидов.

103. рОН раствора – 4. Каких ионов (H^+ или OH^-) в растворе больше и во сколько раз?
104. рОН раствора – 7. Каких ионов (H^+ или OH^-) в растворе больше и во сколько раз?
105. Синтез гликогена из лактата (метаболические схемы).
106. Синтез и распад белков в клетке (метаболические схемы).
107. Состав и биохимическая роль буферных систем крови.
108. Уравнение произведения воды.
109. Ферментативная кинетика.
110. Ферменты (классификация, общие свойства). Биохимическая роль ферментов. Единицы выражения активности ферментов.
111. Ферменты желудочно-кишечного тракта.
112. Функциональная (структурная) единица почек. Процесс мочеобразования.
113. Характеристика общих и специфических свойств крови.
114. Цикл трикарбоновых кислот (метаболические схемы, формулы). Энергетическая эффективность.
115. Электролитическая диссоциация воды. Ионное произведение воды. Водородный показатель (рН) и его измерение.
116. Эритропоэтин. Роль в метаболизме.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучени я	Наименование тем и разделов	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятель- ная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел I. «Межуточный обмен веществ».					
Второй	Тема 1. 1. Введение в биохимию. Обмен веществ и энергии.	8	2	2	4
Второй	Тема 1. 2. Биокатализ. Ферменты.	8	2	2	4
Второй	Тема 1. 3. Биокатализ. Витамины.	8	2	2	4
Второй	Тема 1. 4. Биокатализ. Гормоны.	8	2	2	4
Второй	Тема 1. 5. Обмен углеводов.	8	2	2	4
Второй	Тема 1. 6. Обмен липидов.	8	2	2	4
Второй	Тема 1.7. Обмен белков	11	4	2	5
Второй	Тема 1. 8. Нуклеиновые кислоты. Синтез и распад белка. Взаимосвязь и регуляция обменов веществ.	8	2	2	4
Второй	Материал для самостоятельного изучения «Водно-	5	-	-	5

	минеральный обмен»				
<i>Второй</i>	Контрольная работа № 1 «Межуточный обмен веществ».	2	-	2	-
Раздел II. «Биохимия тканей и органов».					
<i>Второй</i>	Тема 2. 1. Биохимия крови.	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 2. 2. Биохимия почек и мочи.	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 2. 3. Биохимия печени.	8	2	2	4
Раздел 3. «Биохимия питания»					
<i>Второй</i>	Тема 3. 1. Биохимия пищеварения и всасывания.	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Контрольная работа № 2 «Биохимия тканей, органов и питания»	2	-	2	-
	Итого	108	26	28	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается экзаменом в соответствии с объёмными требованиями. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты, а также предполагает демонстрацию биохимических циклов, формул на доске или на компьютере с помощью программы «Химический редактор».

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия : учеб. для вузов и колледжей физ. культуры / С.С. Михайлов. - 6-е изд., стер. - М. : Советский спорт, 2010. - 348 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0504-5: 320-00.
2. Биологическая химия. Учебное пособие / Ю.Б. Филиппович, Н.И. Ковалевская, Г.А. Севастьянова и др. – М.: Академия, 2006. – 256 с.
3. Артемова, Э.К. Биохимия : учеб. пособие для самостоят. работы студ. физ. вузов / Э.К. Артемова. - М. : Физкультура и спорт, 2006. - 72 с. : ил. - (В помощь студенту) . - ISBN 5-278-00823-7: 90-00.
4. Биологическая химия : учеб. пособие для студ. вузов / ред. Н.И. Ковалевская. - М. : Академия, 2005. - 256 с.+ прил.: с.245-252. - (Высш. проф. образование) . - ISBN 5-7695-2186-4: 153-12.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Кулиненков О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах / О.С. Кулиненков. – М.: Советский спорт, 2011. – 192 с. (75.091/К 90).
2. Удалов, Ю.Ф. Биохимия мышечной деятельности : учеб. пособие / Ю.Ф. Удалов, Л.П. Михеева. - Малаховка : МГАФК, 2005. - 236 с.
3. Тюпаев И.М. Метаболизм мышечных белков у животных / И.М. Тюпаев. - Великие Луки, 2005. -187с.
4. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия : учеб. для вузов и колледжей физ. культуры / С.С. Михайлов. - 2-е изд., доп. - М. : Советский спорт, 2004. - 220с. : Ил.+ Прил.: с.209-218. - ISBN 5-85009-876-3: 150-00.
5. Проскурина И. К. Биохимия / И.К. Проскурина. - М.: Владос Пресс, 2004. - С. 218-225.
6. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. - М.: Советский спорт, 2004. - 220 с.

7. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов – 2-е издание: / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
8. Кулиненков Д.О. Справочник фармакологии спорта / Д.О. Кулиненков, О.С. Кулиненков. – М.: Дивизион, 2004. – 308 с.
9. Кушманова О.Д. Руководство к лабораторным занятиям по биологической химии / О.Д. Кушманова, Г.М. Ивченко. – М.: «Медицина», 1983. – 272 с.

3.19. Рабочая программа дисциплины «Физиология человека» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр
 форма обучения - очная
 Автор-разработчик: Михайлова Е. А., кандидат биологических наук

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1. Цель дисциплины

Сформировать знания о функционировании органов, систем органов и организма в целом в условиях покоя и различных видах деятельности.

2. Задачи дисциплины

Ознакомить студентов с закономерностями деятельности организма; физиологическими процессами и механизмами, обеспечивающими деятельность различных органов и систем. Создать представления об организме как единой функциональной системе, в своей деятельности направленной на сохранение индивидуума в изменяющихся условиях среды обитания. Ознакомить студентов с методиками исследования функционального состояния различных систем организма человека. Привить умения и навыки, необходимые для использования физиологических знаний в процессе практической работы; развить способность использовать полученные знания при изучении теоретических и практических дисциплин.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Физиология человека относится к базовой части профессионального цикла. Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися на дисциплинах: естественнонаучные основы физической культуры и спорта, анатомия человека, биохимия человека. Дисциплина обеспечивает изучение дисциплин: физиология спорта, теория и методика избранного вида спорта. Рабочая программа дисциплины «Физиология человека» имеет трудоемкость равную 6 зачетным единицам.

Учебная работа (108 часов) проводится в виде аудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий по физиологии являются лекции и практические занятия. На лекционных занятиях излагается наиболее важный теоретический материал, а на практических занятиях обеспечивается возможность овладения студентами практическими навыками оценки функционального состояния систем и организма в целом. С этой целью аудитории оснащены специальным инструментарием и аппаратурой.

Внеаудиторная работа (108 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной, научно-методической и научной литературы.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-4, ОК-8, ПК-6, ПК-8, ПК-10, ПК-12, ПК-13, ПК-17, ПК-18, ПК-25, ПК-26, ПК-27,

В результате освоения дисциплины студенты должны:

- **знать** основные механизмы деятельности различных органов и систем организма человека в покое и при мышечной работе; основные термины и понятия; нормативные величины; причинно-следственные взаимосвязи между различными явлениями в организме.
- **уметь** измерять основные физиологические параметры в покое и в различных состояниях организма; анализировать полученную информацию и делать выводы; прогнозировать динамику ее изменений.
- **владеть** стандартными методиками и методическими приемами по определению антропометрических, физиологических параметров индивида; методами диагностики и коррекции функционального состояния.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина « Физиология человека» содержит разделы:

1. Введение.
2. Нервная система.
3. Интегративная деятельность нервной системы.
4. Двигательный аппарат.
5. Кровь и кровообращение.
6. Дыхание.
7. Обмен веществ и энергообеспечение.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Для студентов второго курса

1. Классификация рецепторов и раздражителей.
2. Слуховая и вестибулярная сенсорные системы: строение, функции, механизмы функционирования.
3. Обонятельный и вкусовой анализаторы: строение, функции, механизмы функционирования.
4. Структурно-функциональные особенности соматической и вегетативной нервной системы.
5. Физиологические основы трудовой деятельности.
6. Особенности физического и умственного труда.
7. Высшие формы творческих функций мозга.
8. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями. Речевая регуляция движений.
9. Влияния дополнительной и срочной информации на совершенствование двигательных навыков в процессе занятий в избранном виде спорта и оздоровительной физкультуры.

Для студентов третьего курса

1. Иммуитет как регуляторная система.
2. Групповая принадлежность крови системе АВО и резус-принадлежность. Правила переливания крови. Кровезаменители.
3. Лимфа: состав, количество, функции, физиологическое значение.
4. Особенности органного кровообращения при мышечной нагрузке, приёме пищи, беременности, при гипоксии, стрессе.
5. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях. Особенности индивидуальных изменений ЧСС на протяжении суток.

6. Легочная вентиляция и её компоненты в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного уровня физической подготовленности.
7. Произвольная регуляция дыхания. Рефлексы саморегуляции дыхания.
8. Паттерн дыхания, особенности изменений частоты дыхания и дыхательного объема в покое, при физических, умственных, эмоциональных нагрузках.
9. Физиологическое обоснование лечебных диет.
10. Выделительная функция потовых желез. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.
11. Особенности оценки суточного расхода энергии при трудовой и спортивной деятельности.
12. Значение гормонов при мышечной работе их роль в управлении обменными процессами при физических упражнениях.
13. Возрастные особенности терморегуляции.
14. Невыделительные функции кожи (барьерная, защитная, терморегуляторная и др.).

Примерная тематика рефератов

Для студентов третьего курса

1. Морфо-функциональная перестройка сердечно-сосудистой системы и системы крови при систематических физических нагрузках.
2. Влияние систематических физических занятий на состояние кардио-респираторной системы.
3. Характеристика показателей внешнего дыхания в покое и после работы различной мощности.
4. Сдвиги и восстановление гомеостаза при различных состояниях организма и мышечной работе.
5. Роль гормонов надпочечников при адаптации к напряженным условиям деятельности, физическим нагрузкам и стрессам.
6. Особенности деятельности эндокринной системы при мышечной работе.
7. Значение деятельности сенсорных систем в спорте.
8. Физиологические основы рационального питания при занятиях спортом.
9. Стресс (общий адаптационный синдром), причины и механизмы развития, стадии. Приспособительное и патогенное значение стресс-реакции.
10. Энергетическая стоимость работы у спортсменов разных специализаций.

Перечень вопросов к зачёту и экзамену

Перечень вопросов к зачёту

Для студентов второго курса (четвертый семестр)

5. Основные свойства клеточной мембраны. Транспорт веществ через биологические мембраны.
6. Механизм возникновения и поддержания мембранного потенциала.
7. Потенциал действия. Механизм его возникновения и проведения по нервному волокну.
8. Законы возникновения и проведения возбуждения по нервному волокну.
9. Строение электрического синапса и механизм проведения возбуждения.
10. Строение химического синапса и механизм проведения возбуждения.
11. Особенности возбуждающих и тормозящих синапсов. Медиаторы.
12. Общий план строения и функции ЦНС.
13. Строение и функции спинного мозга.
14. Строение и функции продолговатого мозга, моста и мозжечка. Их роль в регуляции движений.
15. Строение и функции среднего мозга. Его роль в координации движений.
16. Строение и функции промежуточного мозга.

17. Подкорковые ядра, их строение и функции.
18. Строение и функции вегетативной нервной системы.
19. Лимбическая система.
20. Структурно-функциональная организация коры головного мозга.
21. Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуляции физиологических функций. Виды торможения.
22. Высшая нервная деятельность. Условные и безусловные рефлексы. Классификация условных рефлексов, условия и физиологические механизмы их образования.
23. Биологическая роль условных рефлексов. Торможение условных рефлексов.
24. Процессы управления в живых системах. Теория функциональных систем П.К. Анохина.
25. Функциональная организация скелетных мышц.
26. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Теория скольжения. Роль саркоплазматического ретикулума и ионов кальция в сокращении.
27. Энергетика мышечного сокращения. Способы ресинтеза АТФ, их мощность и емкость.
28. Двигательные единицы и их классификация и функциональные особенности. Их роль в проявлении силы, скорости и выносливости.
29. Режимы и виды мышечных сокращений.
30. Общий план организации сенсорных систем.
31. Рецепторы, их значение и классификация.
32. Механизм восприятия и передачи информации в ЦНС. Сенсорная коррекция движений.
33. Зрительная сенсорная система и ее роль в регуляции движений.
34. Зрительная система как оптическая система. Механизм возникновения близорукости.
35. Слуховая сенсорная система и ее роль в регуляции движений.
36. Вестибулярная сенсорная система и ее роль в регуляции движений.
37. Строение и функции соматосенсорной системы. Проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями.
38. Обонятельная и вкусовая чувствительность.

Перечень вопросов к экзамену

Для студентов третьего курса (пятый семестр)

1. Основные свойства клеточной мембраны. Транспорт веществ через биологические мембраны.
2. Механизм возникновения и поддержания мембранного потенциала.
3. Потенциал действия. Механизм его возникновения и проведения по нервному волокну.
4. Законы возникновения и проведения возбуждения по нервному волокну.
5. Строение электрического синапса и механизм проведения возбуждения.
6. Строение химического синапса и механизм проведения возбуждения.
7. Особенности возбуждающих и тормозящих синапсов. Медиаторы.
8. Общий план строения и функции ЦНС.
9. Строение и функции спинного мозга.
10. Строение и функции продолговатого мозга, моста и мозжечка. Их роль в регуляции движений.
11. Строение и функции среднего мозга. Его роль в координации движений.
12. Строение и функции промежуточного мозга.
13. Подкорковые ядра, их строение и функции.
14. Строение и функции вегетативной нервной системы.
15. Лимбическая система.
16. Структурно-функциональная организация коры головного мозга.

17. Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуляции физиологических функций. Виды торможения.
18. Высшая нервная деятельность. Условные и безусловные рефлексы. Классификация условных рефлексов, условия и физиологические механизмы их образования.
19. Биологическая роль условных рефлексов. Торможение условных рефлексов.
20. Процессы управления в живых системах. Теория функциональных систем П.К. Анохина.
21. Функциональная организация скелетных мышц.
22. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Теория скольжения. Роль саркоплазматического ретикулула и ионов кальция в сокращении.
23. Энергетика мышечного сокращения. Способы ресинтеза АТФ, их мощность и емкость.
24. Двигательные единицы и их классификация и функциональные особенности. Их роль в проявлении силы, скорости и выносливости.
25. Режимы и виды мышечных сокращений.
26. Общий план организации сенсорных систем.
27. Рецепторы, их значение и классификация.
28. Механизм восприятия и передачи информации в ЦНС. Сенсорная коррекция движений.
29. Зрительная сенсорная система и её роль в регуляции движений.
30. Зрительная система как оптическая система. Механизм возникновения близорукости.
31. Слуховая сенсорная система и её роль в регуляции движений.
32. Вестибулярная сенсорная система и её роль в регуляции движений.
33. Строение и функции соматосенсорной системы. Проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями.
34. Обонятельная и вкусовая чувствительность.
35. Система крови. Функции органов и периферической крови. Депо крови. Что происходит с депонированной кровью во время физической работы разной интенсивности и продолжительности.
36. Лейкоциты: строение, количество, функции. Лейкоцитарная формула. Классификация лейкоцитов. Миогенный лейкоцитоз.
37. Эритроциты: строение, количество, функции.
38. Тромбоциты: строение, количество, функции. Физико-химические свойства плазмы.
39. Свойства сердечной мышцы. Соотношение между электрическими и механическими процессами в сердечной мышце.
40. Из каких фаз состоит сердечный цикл. Характеристика электрокардиограммы. Изменения на ЭКГ при выполнении физических упражнений.
41. Количественные показатели работы сердца: ЧСС, СО и МОК. Изменение этих показателей при работе разного характера.
42. Нервная, гуморальная регуляция работы сердца. Саморегуляция сократительной способности миокарда.
43. Максимальное, минимальное и пульсовое артериальное давление. Изменения АД при мышечной деятельности. Механизмы регуляции просвета сосудов (нервная, гуморальная регуляция и саморегуляция).
44. Функциональная характеристика сосудов. Общая схема кровообращения. Основные механизмы, обеспечивающие циркуляцию крови.
45. Общая характеристика дыхательной системы. Фазы, типы, паттерн дыхания.
46. Морфофункциональная характеристика легких. Дайте характеристику статическим объемам и емкостям легких.

47. Динамические объемы легких, от каких факторов они зависят.
48. Транспорт кислорода и углекислого газа кровью. Химический состав гемоглобина. Какие функции выполняет гемоглобин. Кислородная емкость крови.
49. Газообмен в легких. Факторы, определяющие газообмен. Обмен газов в тканях.
50. Понятие и функционирование дыхательного центра. Хеморецепторные и механорецепторные рефлексы. Защитные рефлексы при раздражении рецепторов верхних дыхательных путей.
51. Методы исследования ДС (спирометрия, пневмотахометрия, газоанализ, др.)
52. МПК и его значение в оценке функциональной подготовленности спортсменов.
53. Пищеварение в ротовой полости. Фазы выделения слюны и ее состав.
54. Пищеварение в желудке. Фазы выделения и состав желудочного сока.
55. Поджелудочная железа и ее значение в пищеварении. Нервные и гуморальные влияния на выделение сока поджелудочной железы.
56. Печень и ее функции. Желчь и ее значение для пищеварения. Нервные и гуморальные влияния на желчеотделение.
57. Пищеварение в толстом и тонком кишечнике.
58. Обмен жиров и его регуляция.
59. Обмен белков, азотистый баланс, регуляция белкового обмена.
60. Обмен углеводов, превращение углеводов в организме и их значение при мышечной работе. Регуляция углеводного обмена.
61. Обмен энергии. Дыхательный коэффициент. Калорические эквиваленты основных энергетических веществ.
62. Методы определения расхода энергии.
63. Основной и добавочный обмен. Факторы, влияющие на величину основного и добавочного обмена.
64. Надпочечники и их функции. Стресс, стадии стрессовой реакции.
65. Половые железы и их функции. Функции щитовидной железы, околощитовидной железы.
66. Вилочковая железа, эпифиз, гипофиз и их функции.
67. Физическая работоспособность в условиях повышенной и пониженной температуры.
68. Терморегуляция: химическое теплопроизводство и физическая теплоотдача. Температура «ядра» и «оболочки» тела.
69. Теплообмен при мышечной работе и влияние на него температуры и влажности воздуха.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Введение					
Второй	Тема 1.1. Предмет и история физиологии	8	2	2	4
	Раздел 2. Нервная система				
	Тема 2.1. физиология возбудимых тканей.	8	2	2	4
	Тема 2.2. Физиология центральной нервной системы	20	6	6	8
	Раздел 3. Интегративная деятельность нервной системы				
	Тема 3.1. Общая характеристика деятельности	10	2	2	8

	сенсорных систем				
	Тема 3.2. Роль высшей нервной деятельности в адаптации организма к изменяющимся условиям среды.	18	4	6	8
	Раздел 4. Двигательный аппарат				
	Тема 4.1. функциональная организация скелетных мышц.	16	4	6	8
	Тема 4.2 Механизм и энергетика мышечного сокращения.	8	2	2	6
	Тема 4.3. . Основные методы исследования нервно-мышечного аппарата	14	2	4	8
	<i>Всего за 2 курс</i>	108	24	30	54
Третий	Раздел 5. Кровь и кровообращение.				
	Тема 5.1. Кровь как внутренняя среда организма	12	2	4	6
	Тема 5.2. Физиология кровообращения	26	6	8	12
	Раздел 6. Дыхание				
	Тема 6.1. Биомеханика внешнего дыхания. Легочная и альвеолярная вентиляция.	8	2	2	4
	Тема 6.2. Транспорт дыхательных газов.	12	2	6	4
	Тема 6.3. Регуляция дыхания.	8	2	2	4
	Раздел 7. Обмен веществ и энергообеспечение.				
	Тема 7.1. Физиология пищеварения.	8	2	2	4
	Тема 7.2. Физиология выделения.	8	2	-	6
	Тема 7.3. Физиология обмена веществ и энергии	12	4	2	6
	Тема 7.4. Эндокринные функции	8	2	2	4
	Тема 7.5. Терморегуляция	6	2	-	4
	<i>Всего за 3 курс (часов)</i>	108	26	28	54
	<i>Всего часов</i>	216	50	58	108

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения на втором курсе в четвертом семестре завершается зачётом, на третьем курсе в пятом семестре – экзаменом. Зачёт проводится в форме устных ответов на вопросы, которые преподаватель задает в произвольном порядке. Итоговый контроль (экзамен) проводится в форме ответов на вопросы, которые систематизированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- Изд.4-е, испр. и доп.- М.: Советский спорт,2012.- 620с.
2. Орлов, Р.С. Нормальная физиология : учебник для вузов / Р.С. Орлов, А.Д. Ноздрачев. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2005.-696с.

3. Прокопюк, З.Н. Физиология : учеб. пособие / З.Н. Прокопюк, Е.Г. Мильнер. - Смоленск : СГИФК, 2003. - 150 с.
4. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека : учеб. пособие для физ. вузов / ред. А.С. Солодков. - М. : Советский спорт, 2006. - 81с

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Физиология человека : учеб. для магистров и аспирантов / ред. Е.К. Аганянц. - М. : Советский спорт, 2005. - 336 с.
 2. Фейгенберг И.М. Николай Бернштейн: от рефлекса к модели будущего / И.М. Фейгенберг. - М. : Смысл, 2003. - 239с.+ прил.: с.172-239.
 3. Погадаева, О.В. Физиология человека : Висцеральные системы : Учеб. пособие / О.В. Погадаева, В.Г. Тристан. - Омск : СибГУФК, 2004. - 136 с.
 4. Современный курс классической физиологии (избранные лекции) / ред. Ю.В. Наточин, В.А. Ткачук. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 384 с.
- Избранные лекции по современной физиологии / ред. М.А. Островский, А.Л. Зефирова. - Казань : Арт-Кафе, 2010. - 332 с.

3.20. Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» основной образовательной программы *направления подготовки 034300 – «Физическая культура» по профилю подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта, спортивный менеджмент*

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик:

Бучацкая И.Н., к. биол. н, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является овладение студентами современными научными знаниями в области гигиены физической культуры и спорта, получение практических навыков, необходимых в профессиональной деятельности будущим тренерам-преподавателям в избранном виде спорта. Такая специальная информация необходима для планирования, построения и управления тренировочным процессом как в отдельных его периодах, так и в целом. На основе полученных знаний бакалавр физической культуры мог бы проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям личной гигиены спортсмена, мест для проведения спортивно-оздоровительных занятий, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также решать вопросы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.

Задачи дисциплины

Важной задачей изучения этой дисциплины является максимальное приближение содержания дисциплины к спортивной практике. Вначале изучаются общие положения гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, а затем отдельные вопросы более подробно раскрываются применительно к различным видам спорта. Раздел о специальных гигиенических средствах, повышающих работоспособность спортсменов и помогающих быстрее восстановлению их организма, изучается не только теоретически, но и на практических занятиях. Большой объем знаний, полученный в ходе изучения данной дисциплины, должен помочь будущему тренеру добиться не только высоких результатов от спортсмена, но и сохранить его здоровье.

Место дисциплины в профессиональной подготовке бакалавра физической культуры

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к базовой части профессионального цикла Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 034300 «Физическая культура». Учебная дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» изучается на четвертом курсе при очной форме обучения.

Изучается дисциплина на IV курсе (7 семестр). Учебная работа (108 часа) проводится в виде аудиторных (54 часа, из них 18 – лекционных и 36 - практических) и внеаудиторных (54 часа) занятий. Форма итогового контроля – экзамен в седьмом семестре. На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на практических занятиях должна быть обеспечена возможность овладения студентами практическими навыками учебно-исследовательской работы в рамках изучаемой дисциплины. Внеаудиторная работа предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

1. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК -7, 10, 13, 18, 19; ПК – 1,2,5-8, 12,13,16,19, 22, 24-26, 28.

В результате освоения дисциплины бакалавр должен

знать:

- гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- общие основы гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности (гигиенические требования к местам проведения тренировок и соревнований, использование факторов внешней среды в укреплении здоровья, повышения работоспособности и ускорения восстановления, занимающихся физической культурой и спортом);
- нормативные правовые документы по обеспечению гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;
- методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности по обеспечению гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;
- методы педагогического контроля и контроля качества обучения, дидактические технологии в области обеспечения гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;
- знания санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания;
- основные документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры по обеспечению гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности при проведении занятий.

уметь:

- обобщать, анализировать, воспринимать информацию, ставить цели и выбирать пути её достижения в области обеспечения гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;
- находить организационно–управленческие решения в нестандартных ситуациях и быть готовым нести за них ответственность в области обеспечения гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать нормативные правовые документы в своей деятельности по обеспечению гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач в области обеспечения гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности по обеспечению гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности (оценить с гигиенических позиций условия в местах проведения тренировок и соревнований, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов);
- развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии в области обеспечения гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать знания санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания;

- практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры с целью обеспечения гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;

- обеспечивать технику безопасности при проведении занятий;

- выявлять актуальные вопросы в физической культуре и спорта в области обеспечения гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;

- проводить научные исследования в области обеспечения гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

владеть:

- основами гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;

- нормативными правовыми документами по обеспечению гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;

- методами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности по обеспечению гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;

- методами педагогического контроля и контроля качества обучения, дидактические технологии в области обеспечения гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности;

- санитарно-гигиеническими основами деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- техникой безопасности при проведении занятий;

- методикой научного исследования в области обеспечения гигиенических требований к физкультурно-спортивной деятельности по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных и практических занятий - специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов);

- для проведения практических занятий – рабочие тетради, практикум по дисциплине: "Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов"/ И.Н. Бучацкая, Г.Н. Рудометкина, Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2011. - 168 с.; люксметр; сантиметровая лента (рулетка); нормативные таблицы по оценке исследуемых показателей; транспортиры, анеометр, калькуляторы, аспирационный психрометр, кататермометры, термометры, таблица с нормативами энергозатрат при разных видах деятельности, в том числе для спортсменов, нормативные таблицы калорийности пищевых продуктов (в г на 100 г продукта), образцы меню-раскладок, меню-раскладка индивидуального питания, таблицы химического состава и калорийности пищевых продуктов; нормативы, рекомендуемые современной нутрициологией для студентов специальности ФК.

Перечень вопросов к экзамену

1. Понятие о гигиене и санитарии, задачи гигиенической науки.
2. Методы исследования в гигиене.
3. История развития гигиенической науки.

4. Гигиена физического воспитания и спорта. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов (определение, структура, характеристика структуры).
5. Сущность закаливания. Физиологические механизмы закаливания. Основные принципы закаливания. Общие гигиенические требования к закаливанию. Оценка эффективности закаливающих процедур.
6. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
7. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка водных процедур (обтирание, обливание, разновидности душей, моржевание, полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе).
8. Гигиеническая характеристика и методика приема солнечных ванн.
9. Личная гигиена спортсмена.
10. Общие гигиенические требования к спортивной одежде. Свойства материалов, применяемых для изготовления спортивной одежды.
11. Общие гигиенические требования к спортивной обуви и материалам, применяемым для ее изготовления.
12. Спортивные сооружения (определение, краткая классификация спортивных сооружений; санитарный надзор спортивных сооружений за соблюдением правил и требований гигиены; основные гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям).
13. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации, планировке и застройке крытых спортивных сооружений.
14. Гигиенические требования к строительным материалам и цветовому оформлению спортивных сооружений.
15. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.
16. Профилактика шума в спортивных сооружениях.
17. Гигиенические требования к искусственным бассейнам.
18. Причины возникновения и борьба с сыростью и шумом в помещениях.
19. Общие гигиенические требования к освещению. Основные светотехнические понятия и единицы. Естественное освещение спортивных залов и его оценка.
20. Источники искусственного света. Их сравнительная характеристика. Типы светильников. Системы искусственного освещения спортивных сооружений.
21. Понятие о вентиляции, ее значение и классификация. Расчет величины и кратности воздухообмена в спортивных сооружениях.
22. Сравнительная характеристика различных систем и видов отопления. Выбор наиболее оптимального отопления для спортивных сооружений.
23. Виды суточных энергозатрат человека, их характеристика.
24. Энергозатраты различных групп населения и методы определения.
25. Значение питания для организма. Основные принципы построения рационального сбалансированного питания.
26. Традиционные и нетрадиционные представления о здоровом питании.
27. Доброкачественность пищи. Пищевые отравления и их профилактика.
28. Белки пищи, их классификация, значение. Нормы потребления.
29. Жиры, их классификация и значение. Нормы потребления.
30. Углеводы, их классификация и значение. Нормы потребления.
31. Классификация витаминов, их значение для организма. Источники витаминов.
32. Минеральные вещества, микроэлементы пищи. Их источники и нормы потребления. Микроэлементы как регуляторы кислотно-щелочного равновесия организма.
33. Гигиенические требования к питанию спортсмена перед стартом.
34. Гигиенические требования к питанию спортсмена на дистанции.
35. Гигиенические требования к питанию спортсмена в восстановительном периоде.
36. Гигиенические требования к питанию при регулировании и сгонке веса спортсмена.

37. Продукты повышенной биологической ценности и натуральные биокорректоры. Обоснование и особенности применения в спортивной практике.
38. Основные витамины и специальные комплексы, используемые в спорте для повышения работоспособности и ускорения процесса восстановления.
39. Особенности питания спортсменов в условиях высокогорья и жаркого климата.
40. Гигиенические требования к организации тренировки.
41. Гигиенические требования к планированию тренировки.
42. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
43. Гигиенические требования к организации и проведению соревнований.
44. Режим тренирующегося спортсмена.
45. Специальные гигиенические средства восстановления в спортивной практике и основные принципы их использования.
46. Гигиенические мероприятия при подготовке в условиях высокой температуры.
47. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях.
48. Понятие о биоритмах Космоса. Изменение состояния всего живого на Земле в зависимости от фаз и периодов биоритмов Космоса. Происхождение биоритмов человека. Виды биоритмов (внутриклеточные, суточные, недельные, околосеasonные, многолетние). Их краткая характеристика. Использование знаний биоритмов человека в физкультурно-спортивной деятельности.
49. Понятие о суточных ритмах. Биоритмическая организация людей («совы», «жаворонки» и «голуби») и учет этого фактора при организации работы, режима дня, питания, для обоснования времени проведения тренировочных и учебных занятий.
50. Учет околосеasonных ритмов (физического, психического и интеллектуального) при перспективном планировании годового и многолетнего тренировочного процесса.

**Перечень примерных заданий для самостоятельной работы
(тематика рефератов и мультимедийных презентаций)**

1. Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Зависимость этапов развития гигиены и санитарии от социально-экономических условий. Развитие гигиены в России. Роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман, Н.А. Семашко, Г.В. Хлопин, А.Н. Сысин, А.А. Минх и др.).
2. Организация государственной санитарно-эпидемиологической службы в России. Санитарное просвещение населения.
3. Сущность закаливания. Физиологические механизмы закаливания. Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур.
4. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
5. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка водных процедур (обтирание, обливание, разновидности душей, моржевание, полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе).
6. Гигиеническая характеристика и методика приема солнечных ванн.
7. Строение кожи, ее физиологические функции (рецепторная, дыхательная, гормонообразующая, защитная). Источники загрязнения кожи в быту и во время спортивных занятий. Средства ухода за кожей.
8. Наиболее проблемные участки кожи. Особенности ухода за руками при занятиях гимнастикой, тяжелой атлетикой, спортивными играми. Борьба с мозолями, потертостями. Особенности ухода за кожей спортсменов-пловцов. Предупреждение пиодермий и дерматомикозов. Особенности ухода за кожей у представителей зимних видов спорта. Предупреждение отморожений и озноблений, первая помощь при них.

9. Средства ухода за волосами. Значение ухода за полостью рта и зубами для сохранения работоспособности спортсмена. Заболевания зубов. Средства ухода за ними.
10. Значение сна для человека. Гигиенические условия, обеспечивающие нормальный сон. Особенности режима сна спортсменов. Значение регулярной смены постельного белья.
11. Понятие о структуре материалов, используемых для изготовления одежды и обуви для различных погодных условий. Гигиенические требования к спортивной одежде. Противоречия между гигиеническими и спортивно-техническими требованиями к одежде и обуви для занятий различными видами спорта. Особенности обуви, используемой в различных видах спорта (требования к подошве, верхнему покрытию). Значение супинаторной выпуклости подошвы для предупреждения спортивного травматизма. Уход за обувью, носками.
12. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.
13. Профилактика шума в спортивных сооружениях.
14. Цветовое оформление спортивных сооружений по видам спорта.
15. Гигиенические требования к искусственным бассейнам.
16. Классификация пищевых веществ по происхождению и пищевой ценности. Характеристика энергетических и регуляторных веществ и значение их в питании.
17. Факторы, влияющие на усвояемость пищи. Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья, работоспособность, психофизиологические функции. Понятие о булимии и анорексии, причины их развития у спортсменов различных видов спорта. Болезни от неправильного питания.
18. Гигиенические требования к питанию при регулировании и сгонке веса спортсмена.
19. Традиционные и нетрадиционные представления о здоровом питании.
20. Основные положения гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов в сложных условиях (жаркий и холодный климат, горные условия, временная адаптация).
21. Использование с целью восстановления ультрафиолетового облучения, аэроионизации, пребывания в различных ландшафтных зонах. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе спортивной подготовки.
22. Понятие о биоритмах. Изменение состояния всего живого на Земле в зависимости от фаз и периодов биоритмов. Происхождение биоритмов человека. Виды биоритмов (внутриклеточные, суточные, недельные, околосеasonные, многолетние). Их краткая характеристика. Использование знаний биоритмов человека в физкультурно-спортивной деятельности.
23. Понятие о суточных ритмах. Биоритмическая организация людей («совы», «жаворонки» и «голуби») и учет этого фактора при организации работы, режима дня, питания, для обоснования времени проведения тренировочных и учебных занятий.
24. Учет околосеasonных ритмов (физического, психического и интеллектуального) при перспективном планировании годового и многолетнего тренировочного процесса.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Практические	

				занятия	
1.	Введение в предмет.	8	2	-	6
2.	Гигиена закаливания.	12	2	4	6
3.	Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.	12	2	4	6
4.	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	22	4	10	8
5.	Гигиенические требования к питанию спортсменов	38	4	14	20
6.	Система гигиенического обеспечения спортивной тренировки	10	4	2	4
7.	Учет биоритмов в спорте. Хроногигиена.	6	-	2	4
Итого:		108	18	36	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Обучение заканчивается в VII семестре четвертого курса экзаменом, который проводится в форме устных ответов на вопросы, сформированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная).

1. Бучацкая, И.Н. Практикум по дисциплине: "Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов" [+электрон. ресурс]: учебно-метод. пособие для студентов очного и заочного отделений по специальности 032101 Физическая культура и спорт, по направлению подготовки 034300 «Физическая культура»/ И.Н. Бучацкая, Г.Н. Рудометкина, Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2011. - 168 с.
2. Лаптев, А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене : учеб. пособие / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский, О.В. Григорьева. - 3-е изд. - М. : Физическая культура, 2010. - 383 с.
3. Кудрявцева, Л.М. Гигиена: учебно-метод. пособие / Л.М. Кудрявцева, Е.Ф. Сурина-Марышева, Ю.В. Цветкова. - Челябинск: Уральская академия, 2010. - 100 с.
4. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ.вузов / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 320 с.
5. Лаптев, А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене : учеб. пособие / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский, О.В. Григорьева. - М. : Физическая культура, 2006. - 384с.
6. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М. : Академия, 2005. - 240 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная).

1. Любошенко, Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина. – Ч. 1. – Омск: СибГУФК, 2012. – 200 с.
2. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ.вузов / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 320 с.
3. Кудрявцева, Л.М. Гигиена: учебно-метод. пособие / Л.М. Кудрявцева, Е.Ф. Сурина-Марышева, Ю.В. Цветкова. - Челябинск : Уральская академия, 2010. - 100 с.
4. Шмони́на, О.Н. Избранные лекции по гигиене : учеб. пособие / О.Н. Шмони́на. - Хабаровск : ДВГАФК, 2009. - 99 с.
5. Питание спортсменов: руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми : учеб. пособие / ред. К.А. Розенблюм. - Киев : Олимпийская литература, 2005. - 535с.+ прил.: с.527-535.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
7. Шапошникова В.И. Хронобиология и спорт: монография / В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2005.

3.21. Рабочая программа дисциплины «Психология физической культуры» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю(ям) подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Скляр Наталья Александровна, к.пс.н.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью дисциплины является подготовка студентов к решению профессиональных задач психологического содержания, формирование у будущих бакалавров физической культуры умения выделять психологические вопросы в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения с учетом индивидуально-психологических особенностей занимающихся.

Задачи дисциплины

Задачи изучения данной дисциплины: создание представления о психологических основах обучения и воспитания; формирование у студентов системы специальных знаний о специфике деятельности в физическом воспитании, о значении возрастнополовых факторов в физическом воспитании и, о влиянии занятий физической культурой на формирование личности и коллектива; психологическое обоснование учебной деятельности, дидактических принципов и методов, используемых при обучении; формирование навыков развития психомоторных и познавательных способностей, эмоционально-волевой и мотивационной сферы школьников в процессе физического воспитания; формирование навыков управления коллективами.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части профессионального цикла дисциплин.

- Содержание данной учебной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Психология и педагогика», «Возрастная психология», «Теория и методика физической культуры» является основой для освоения таких дисциплин как «Психолого-педагогические основы специализации», «Акмеология физической культуры и спорта».

Данная дисциплина формирует у студентов основы психологических знаний, которые подготовят их к самостоятельной учебно-педагогической и психолого-педагогической работе, способствует пониманию некоторых психических феноменов в области педагогической деятельности и помогает в развитии психологических способностей.

- Разработанный учебно-методический комплекс представляет собой систематизированное представление учебного материала, отражающего закономерности проявления психики человека в процессе занятий физической культурой. Отражены и вопросы становления общественно полезных личностных качеств и профессионально важных свойств будущего бакалавра в области физической культуры.

- Программа дисциплины разработана для студентов, чья психологическая культура войдет органичными частями в структуру их будущей профессиональной деятельности. Знания по психологии физической культуры помогут формированию целостного представления студента о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им учебной деятельности; позволят более эффективно принимать решения с опорой на знание психологической природы человека; применять на практике методы, средства обучения и воспитания, ориентироваться в современных проблемах образования.

- Учебная работа (108 часов) проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий (54 часа) являются

лекции, которые обеспечивают должный уровень теоретической и методологической подготовки будущих бакалавров, а также практические занятия, направленные на закрепление усвоенного на лекциях материала, апробирование методик, упражнений и решение задач по темам данной дисциплины.

Внеаудиторные работа (54 часа) предполагает самостоятельное изучение некоторых вопросов дисциплины, психодиагностический практикум и рефлексии знаний и умений, полученных на лекционных занятиях.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-4, ОК-8, ОК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-6, ПК-9, ПК-10, ПК-12, ПК-13, ПК-14, ПК-17, ПК-18, ПК-19, ПК-26, ПК-29, ПК-30, ПК-31, ПК-32.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- психологические основы процесса занятий физической культурой;
- объективные связи обучения, воспитания и развития личности в образовательном процессе;
- характер влияния занятий физической культурой на протекание различных психических процессов человека, который связан с формированием психологических основ двигательного развития;
- иметь представление о мотивации и психической регуляции поведения и деятельности;
- основные методы психодиагностики для изучения личности учащегося и коллектива.

уметь:

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных и психологических особенностей занимающихся;
- выделять психологические вопросы в содержании профессиональной деятельности бакалавра физической культуры;
- находить пути решения психологических проблем, связанных с деятельностью в области физического воспитания;
- применять средства физического воспитания с целью активизации психических процессов и повышения умственной работоспособности;
- использовать методы психологического исследования в практической деятельности.

овладеть:

- понятийно-категориальным аппаратом дисциплины;
- способами диагностики результатов педагогического процесса;
- методикой реализации индивидуального подхода к обучающимся с учетом возрастно-половых психологических особенностей;
- приемами и средствами формирования мотивации у учащихся к занятиям физической культурой.

Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины «Психология физической культуры» осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий обучающихся, предусмотренных данным учебно-методическим комплексом:

- аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения;

- современное техническое обеспечение, в частности ноутбук, проектор, настенный экран, и современные компьютерные программы (Power Point);
- помещения для проведения психологических тренингов и групповых занятий;
- практический инструментарий (психодиагностические методики: тест «Оценка профессиональной направленности личности учителя», анкета «Изучение профессионального педагогического сознания», тест для изучения профессиональной позиции учителя в педагогическом общении, социометрия, тест «Наблюдательны ли Вы?», тест «Умение слушать», опросник изучения эмпатийных способностей В.В. Бойко);
- библиотечный фонд ВУЗа, представленный учебниками, учебными пособиями, методическими разработками.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Возникновение и развитие психологии ФК. Факторы становления и развития отечественной психологии ФК.
2. Роль ученых в развитии отечественной психологической науки и основные научные труды: И.М.Сеченов, И.П.Павлов, П.Ф.Лесгафт, Н.А.Бернштейн, А.Ц.Пуни, П.А.Рудик и др.
3. Основные методы получения информации в психологии ФК.
4. Невнимательность учащихся, ее причины и последствия.
5. Возрастные особенности внимания школьников. Развитие внимания на уроках физической культуры.
6. Организация эффективного восприятия учебного материала на уроке физической культуры.
7. Факторы, влияющие на запоминание учебного материала. Возрастные особенности памяти.
8. Закрепление в памяти учебного материала. Критерии усвоения учебного материала.
9. Возрастные психологические особенности воспитания двигательных навыков и качеств.
10. Профориентационная работа учителя физической культуры. Профессиональная ориентация школьников-спортсменов на профессию учителя физической культуры.
11. Задачи учителя физической культуры по руководству самовоспитанием учащихся. Типичные ошибки самовоспитания учащихся.
12. Стили деятельности и руководства учителей физической культуры. Особенности руководства у учителей физической культуры разного пола.
13. Этапы становления педагогического сознания. Кризисы становления педагогического сознания.
14. Механизмы межличностного восприятия в педагогическом процессе. Факторы социально-перцептивных искажений в учебном процессе.
15. Барьеры педагогического общения.

Перечень вопросов к экзамену

1. Предмет и задачи психологии физической культуры.
2. Возникновение и развитие психологии ФК. Факторы становления и развития отечественной психологии ФК.
3. Роль ученых в развитии отечественной психологической науки и основные научные труды: И.М.Сеченов, И.П.Павлов, П.Ф.Лесгафт, Н.А.Бернштейн, А.Ц.Пуни, П.А.Рудик и др.
4. Основные методы получения информации в психологии ФК.

5. Удовлетворение потребности в движении как функциональная основа влияния двигательной деятельности на психическую сферу человека.
6. Двигательный режим, работоспособность и успеваемость школьников, занимающихся физическими упражнениями. Движение как фактор психического развития в детском и юношеском возрасте.
7. Внимание учащихся в учебной деятельности. Сущность и роль внимания в обучении. Виды внимания и их механизмы.
8. Особенности использования различных видов внимания на уроке физической культуры. Способы поддержания устойчивого внимания на уроке физической культуры.
9. Сущность восприятия, его характеристики и роль в обучении. Этапы и уровни восприятия.
10. Виды восприятия и их использование в процессе физического воспитания школьников. Свойства восприятия и их учет в процессе физического воспитания учащихся.
11. Мышление и его роль в обучении. Виды мышления и их использование на уроке физической культуры.
12. Сущность и роль памяти. Виды памяти и их механизмы. Особенности использования различных видов памяти на уроках физической культуры.
13. Виды действий в деятельности человека. Действие и движение. Действие, операция и навык. Психологическая структура двигательных навыков. Навыки, умения, привычки.
14. Формирование нравственности учащихся. Условия и этапы формирования нравственного поведения.
15. Учет возрастных особенностей личности учащегося в процессе нравственного воспитания. Формирование нравственных качеств.
16. Воспитание учащихся с отклонениями от норм поведения в процессе занятий физической культурой. Дисциплинированность как нравственное качество.
17. Психологические причины пропусков учащимися уроков. Способы воспитания дисциплинированности и исправление недисциплинированности учащихся.
18. Воспитание трудных подростков в процессе занятий физической культурой.
19. Развитие самостоятельности и формирование активной жизненной позиции учащихся в процессе занятий физической культурой.
20. Формирование общественной активности учащихся. Психологическая характеристика организаторской деятельности учащихся.
21. Трудовое воспитание учащихся на занятиях физической культурой. Самоопределение учащихся и выбор ими профессии.
22. Профориентационная работа учителя физической культуры. Профессиональная ориентация школьников-спортсменов на профессию учителя физической культуры.
23. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию в процессе занятий физической культурой.
24. Этапы и средства самовоспитания подростков и старших школьников. Возрастные особенности самовоспитания.
25. Общие цели, задачи и функции учителя физической культуры. Условия деятельности учителя физической культуры.
26. Педагогическая направленность личности учителя физической культуры.
27. Знания, умения, профессионально важные качества учителя физической культуры.
28. Динамика профессионального самосознания. Критерии эффективности деятельности учителя физической культуры.

29. Особенности адаптации к профессиональной деятельности начинающих учителей физической культуры.
30. Типичные затруднения учителя физической культуры в педагогической деятельности. Способы повышения профессионального мастерства.
31. Факторы, влияющие на удовлетворенность учителя физической культуры своей работой.
32. Методы и правила психолого-педагогического изучения личности школьника учителем физической культуры.
33. Характеристика педагогического общения. Средства общения учителя физической культуры с учащимися.
34. Стили деятельности и руководства учителей физической культуры. Особенности руководства у учителей физической культуры разного пола.
35. Экспрессивные умения учителя физической культуры. Культура речи.
36. Факторы, обуславливающие эффективность педагогического общения. Особенности общения учителя в зависимости от пола и педагогического стажа.
37. Установление взаимопонимания между учителем и учащимися. Сущность взаимопонимания и этапы его установления.
38. Механизмы межличностного восприятия в педагогическом процессе. Факторы социально-перцептивных искажений в учебном процессе.
39. Изучение и понимание учителем учеников. Сближение позиций и поддержание взаимопонимания.
40. Конфликтные ситуации и конфликты. Причины и условия возникновения конфликта учителя физической культуры с учащимися.
41. Типы конфликтных личностей и типы поведения в конфликте. Фазы развития и исходы конфликтных ситуаций.
42. Основные правила поведения учителя в конфликтной ситуации. Управление учителем конфликтом между учащимися.
43. Этапы становления педагогического сознания. Кризисы становления педагогического сознания.
44. Формы воздействия учителя на учащихся. Отметка и ее психологическое воздействие.
45. Виды активности учащихся на уроке физической культуры. Интерес к физической культуре как фактор повышения активности учащихся на уроке.
46. Удовлетворенность учащихся уроками физической культуры и факторы, ее определяющие.
47. Способы повышения активности учащихся на уроке физической культуры.
48. Психологические особенности формирования коллектива. Стадии развития коллектива учащихся.
49. Особенности малых групп детей и подростков различного возраста. Руководство малой группой.
50. Пути формирования коллектива учащихся в процессе занятий физической культурой.
51. Психологические особенности воспитания учащихся в коллективе. Общественное мнение как инструмент воздействия на личность.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
<i>Второй</i>	Тема.1. Введение в психологию физической культуры	17	2	4	11

<i>Второй</i>	Тема 2. Учащийся как субъект познания и освоения двигательных действий	13	2	6	5
<i>Второй</i>	Тема3. Психологические особенности воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой	16	4	4	8
<i>Второй</i>	Тема4. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	22	4	6	12
<i>Второй</i>	Тема 5. Педагогическое общение как средство обучения и воспитания учащихся	15	4	6	5
<i>Второй</i>	Тема 6. Активизация деятельности учащихся на уроке физической культуры	15	2	4	9
<i>Второй</i>	Тема 7. Психология малых групп в системе физической культуры	10	2	4	4
	ИТОГО	108	20	34	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается экзаменом в четвертом семестре. Итоговый контроль проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. - 2-е изд., дораб. - М. : Академия, 2004. - 224с.
2. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студ. вузов / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. - М. : Академия, 2009. - 256 с.
3. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. вузов / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов [и др.]. - М. : Академия, 2010. - 368 с

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Булгакова Н.Ж. Физическое развитие и физическая подготовленность школьников 12-16 лет с разным объемом двигательной активности = Physical Development and Physical Preparedness of Pupils of 12-16 Years with Different Volume of Motor Activity / Н.Ж. Булгакова, Е. А. Табакова // Физическая культура: воспитание,

- образование, тренировка. - 2004. - N 2. - С. 48-51.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N2/p48-51.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N2/p48-51.htm)
2. Веревочные парки как средство повышения двигательной активности учащейся молодежи = Ropes parks as a way of increase of the motor activity of students / Козина Ж.Л., Козин С.В., Антонов О.В., Гринь Л.В. // Физическое воспитание студентов. - 2011. - N 6. - С. 40-44.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2011N6/p40-44.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2011N6/p40-44.htm)
3. Воротилкина И.М. Развитие самостоятельности в онтогенезе = Development of Independence in Ontogenesis / И.М. Воротилкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - N 4. - С. 16-18.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2005N4/p16-18.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2005N4/p16-18.htm)
4. Голубева Г.Н. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей дошкольного возраста / Г.Н. Голубева = Interrelation of Level of Motor Activity, such as Mobility and Adaptation at Children of Preschool Age // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - N 2. - С. 51-52.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N2/p51-52.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N2/p51-52.htm)
5. Горбунов Ю.Я. Педагогическая технология формирования волевой активности личности в процессе физического воспитания / Ю.Я. Горбунов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - N 4. - С. 18-22.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N4/p18-22.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N4/p18-22.htm)
6. Губа В.П. Развитие интереса к произвольной двигательной активности младших школьников в ракурсе применения импровизационно-творческих подвижных игр : (философ.-пед. аспект) / В.П. Губа, Я.В. Казаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - N 6. - С. 56-58.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2007N6/p56-58.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2007N6/p56-58.htm)
7. Гуляева А.Н. Воспитание самостоятельности как свойства личности младших школьников на уроках физической культуры / А.Н. Гуляева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - N 1. - С. 28-30.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2007N1/p28-30.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2007N1/p28-30.htm)
8. Гурьянов А.М. Толерантность как качество личности учителя физической культуры / А.М. Гурьянов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - N 6. - С. 66-68.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2007N6/p66-68.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2007N6/p66-68.htm)
9. Комков А.Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема = Formation of Physical Activity of Children and Teenagers as Social-Pedagogical Problem / Комков А.Г., Антипова Е.В. // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - N 3. - С. 5-8.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2003N3/p5-8.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2003N3/p5-8.htm)
10. Николаев, Ю. М. О смене парадигм теоретического знания в сфере физической культуры /С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 10. - С. 59-64. - Режим доступа: <http://www.lib.mgafk.ru>. – Загл. с экрана
11. Сахарчук Е.И. Самостоятельная работа в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры = Independent Work in System of Professional Training of Teacher of Physical Culture / Е.И. Сахарчук, Г.В. Сорокина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - N 4. - С. 57-59.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2005N4/p57-59.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2005N4/p57-59.htm)
12. Сорокина Г.В. Проблемы формирования индивидуального стиля деятельности учителя физической культуры = Problems of Formation of Individual Style of Activity of Teacher of Physical Culture / Г.В. Сорокина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - N 1. - С. 14-16.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2005N1/p14-16.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2005N1/p14-16.htm)

13. Шилова М.И. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации : М.И. Шилова, Ю.В. Шевчук = Forming of Moral and Strong-Willed Strains of Teenagers in Sport-Oriented Schools / Шилова М.И., Шевчук Ю.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - N 4. - С. 46-49.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2005N4/p46-49.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2005N4/p46-49.htm)
14. Якимович В.С. Цель физкультурного воспитания - человек культуры = Aim of Physical Education - Person of Culture / Якимович В.С., Кондрашов А.А. // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - N 2. - С. 6-9.
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2003N2/p6-9.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2003N2/p6-9.htm)
15. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов. - М. : АКАДЕМИЯ, 2009. - 254 с. Режим доступа: [http:// www.lib.mgafk.ru](http://www.lib.mgafk.ru). – Загл. с экрана.
16. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / под ред. А. В. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 365 с. Режим доступа: [http:// www.lib.mgafk.ru](http://www.lib.mgafk.ru). – Загл. с экрана.

3.22. Рабочая программа дисциплины «Педагогика физической культуры» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю) подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик - Багина Валентина Анатольевна, к.п.н, профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель дисциплины – сформировать педагогическую компетентность студентов вузов физкультурно-спортивной направленности, а так же создать целостное представление о сущности, специфике, закономерностях педагогики в области физической культуры и спорта, помочь сориентироваться в многообразии педагогических концепций, включить студентов в активный процесс педагогического поиска.

Задачи дисциплины:

- овладеть системой научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности;
- формировать у будущего специалиста научное мировоззрение, профессионально-педагогическую направленность, содействовать развитию педагогического мышления;
- привить студентам опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности;
- познакомить студентов с педагогическими процессами в сфере физической культуры и спорта; педагогическими аспектами деятельности специалистов по физической культуре и спорту; формами организации педагогического процесса; средствами и методы педагогического процесса; разъяснить особенности управления педагогическим процессом;
- ознакомить с инновационным подходом к определению эффективности технологий обучения и воспитания в области физической культуры и спорта;
- помочь овладеть навыками диагностики готовности специалиста в области физической культуры и спорта к профессиональной деятельности;
- дать студенту представление о роли физической культуры в развитии личности;
- сформировать целостное представление об основных условиях и факторах продуктивной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
- получить знание о формах, средствах и методах педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, владеть навыками анализа учебно-воспитательных ситуаций, определения и решения педагогических задач, как в индивидуальной работе, так и в спортивном коллективе.

Трудоемкость дисциплины «Педагогика физической культуры» составляет 4 зачетные единицы.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Дисциплина «Педагогика физической культуры» предназначена для изучения студентами дневного обучения 2-го курса по направлению подготовки 034300 «Физическая культура». Относится к базовой (обязательной) части профессионального цикла ООП (Б.3).

В процессе профессионального образования бакалавра физической культуры и спорта серьезную роль играет педагогическая подготовка. Для того чтобы грамотно строить и осуществлять процессы спортивной тренировки и физического воспитания в работе с детьми и молодежью необходимо знание педагогических основ физической культуры и спорта. Деятельность бакалавра физической культуры и спорта очень тесно связана с обучением подопечных технике выполнения тех или иных упражнений, передачей определенных знаний по данному виду спорта или физической культуре в целом.

Важное место в работе спортивного педагога занимает воспитание у учащихся качеств личности, необходимых в соревновательной деятельности, в процессе тренировок или занятий физической культурой, а также развитие тех или иных физических качеств, двигательных способностей и т.д. Для того чтобы грамотно осуществлять свою профессиональную деятельность, бакалавр физической культуры и спорта должен усвоить закономерности осуществления образовательных процессов в сфере физического воспитания и спортивной тренировки.

Прохождение данной дисциплины дает специалистам в области физической культуры и спорта на основе сформированных знаний, разрабатывать проекты разрешения любой проблемной ситуации обучения и воспитания в своей физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, для изучения дисциплины студент должен обладать сформированными социально-личностными и общенаучными компетенциями.

Дисциплина «Педагогика физической культуры» является предшествующей для изучения таких дисциплин как «Психология ФК», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры»,

Учебная работа (54 часа) проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами учебных занятий по педагогике физической культуры являются лекции, семинары и практические занятия. На лекциях излагается наиболее важный теоретический материал, на семинарских занятиях студентам дается возможность овладеть навыками решения любых педагогических ситуаций, а на практических занятиях студенты знакомятся с методами исследования различных аспектов своей деятельности. Лекции читаются с использованием мультимедийного оборудования, на семинарских занятиях используются активные методы обучения: моделирование, игровое проектирование, ролевые и деловые игры. Практические работы предполагают подготовку презентаций по результатам исследования. Формой контроля предусмотрено проведение промежуточных микрозачетов по каждой теме и итогового компьютерного тестирования знаний студентов по завершению курса.

Внеаудиторная работа (54 часа) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- уметь логически верно строить устную и письменную речь (ОК-4);
- стремиться к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК- 8);
- уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-9);
- принимать нравственные обстоятельства по отношению к окружающей природе и самому себе на основе системы жизненных ценностей, сформированной на гуманистических идеалах (ОК-19);
- развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);
- применять на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);

- воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);
- формировать у детей и молодежи мотивацию и моральные принципы честной спортивной конкуренции к занятиям избранным видом спорта, (ПК-9);
- формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14);
- формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечении активного долголетия (ПК-18);
- формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечении активного долголетия (ПК-25);
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ПК-30);
- владеть приёмами общения и умеет использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31);
- владеть приёмами формирования через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья (ПК-32).

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- о роли и месте физической культуры и спорта в гармоничном развитии личности;
- о процедуре разработки, принятии и реализации управленческих решений в процессе профессиональной деятельности педагога по физической культуре;
- о закономерностях формирования профессионализма;
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;
- психолого-педагогические закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов профессиональной физкультурно-спортивной деятельности;
- объективные связи обучения, воспитания и развития личности в процессе преподавания физической культуры;
- специфику организации и проведения занятий по физической культуре и спорту в различных образовательных учреждениях РФ;
- историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса.

Уметь:

- использовать в профессиональной деятельности передовые приемы обучения и воспитания;
- работать с документами планирования;
- владеть основными элементами технологии преподавания физической культуры;
- с позиций достижений педагогической науки и передовой практики изучать коллективные и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;
- диагностировать готовность специалиста в области физической культуры и спорта к профессиональной деятельности.

Владеть:

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности
- в - сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, области, региона, страны;
- различными технологиями организации процесса обучения и воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Педагогика физической культуры» содержит разделы:

Раздел 1. Введение в педагогику физической культуры.

Раздел 2. Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта.

Раздел 3. Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике спорта.

Перечень заданий для самостоятельной работы

1. Составьте анкету и проведите ее в учебной группе. Проанализируйте полученные результаты.
2. Определить педагогическую культуру специалиста по физической культуре, используя методику М.В. Прохоровой.
3. Используя методику Е.В. Конеевой определить тип новаторства и свое отношение к нововведениям в области физической культуры и спорта.
4. Подготовить материал о возможностях искусства в пропаганде физической культуры и спорта.
5. Пути и способы формирования физической культуры личности. Объективные и субъективные факторы формирования физической культуры личности.
6. Сравните методы и формы работы, применяемые в спорте и на занятиях физической культурой.
7. Провести диагностику уровня собственной воспитанности и разработать практические рекомендации по ее совершенствованию.
8. Разработать сценарий спортивного праздника для конкретного контингента, указав воспитательную направленность данного мероприятия.
9. Роль процесса самовоспитания в жизни знаменитых спортсменов и тренеров (на примере избранного вида спорта).
10. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
11. Физическая культура и спорт как средство интернационального воспитания. Особенности гражданского и патриотического воспитания в современных условиях.
12. Андрогоническая деятельность в области ветеранского спорта, ее специфика и особенности.

Перечень вопросов к зачёту

1. Объект, предмет педагогики физической культуры и подходы к его определению. Основные задачи и направления ее развития.
2. Основные категории педагогики физической культуры.
3. Педагогика физической культуры как самостоятельная отрасль научных знаний.
4. Связь педагогики физической культуры с другими науками.
5. Методы научно-педагогических исследований в педагогике физической культуры.
6. Понятие «Педагогическая деятельность» и её структурные компоненты: мотивы, предметное содержание деятельности, способы, продукт и результат.
7. Функциональные компоненты педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту (гностический, конструктивно-проектировочный, коммуникативный и организаторский).

8. Специфические особенности деятельности учителя физической культуры.
9. Специфические особенности деятельности тренера по виду спорта.
10. Педагогическая культура специалиста в сфере физической культуры и спорта.
11. Понятие педагогическое мастерство и его составляющие.
12. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформации личности педагога.
13. Педагогический авторитет спортивного педагога и его составляющие.
14. Программированное обучение: основные понятия, виды обучающих программ, этапы разработки программ. Требования к постановке вопроса в программе.
15. Проблемное обучение, достоинства и недостатки
16. Понятие «индивидуальный стиль деятельности» и характеристика различных стилей деятельности спортивного педагога.
17. Педагогическая направленность личности педагога (знания, умения, навыки, профессионально-важные качества).
18. Ошибки при овладении профессией спортивного педагога.
19. Модели и стили педагогического общения специалиста по физической культуре и спорту.
20. Личностная зрелость спортивного педагога и его профессионально-педагогическая компетентность.
21. Понятие инновация и ее составляющие. Основные свойства инноваций.
22. Педагогические технологии в сфере физической культуры (личностно-ориентированные, педагогика сотрудничества).
23. Активные методы обучения как инновация в сфере физкультурного образования.
24. Педагогические инновации в обучении и их характеристика.
25. Понятие самовоспитание и его возможности. Мотивы самовоспитания.
26. Самосознание и самооценка как побудители самовоспитания.
27. Особенности самовоспитания у детей разного возраста.
28. Психолого-педагогические теории человеческого учения.
29. Теория поэтапного формирования умственного действия.
30. Понятие «учебно-воспитательный процесс», основные компоненты и закономерности учебно-воспитательного процесса.
31. Этапы периодизации учебно-воспитательного процесса. Педагогические условия совершенствования учебно-воспитательного процесса.
32. Физическая культура личности и ее составляющие.
33. Понятие процесса «обучения» сущность, виды и функции обучения.
34. Закономерности и принципы процесса обучения.
35. Основные характеристики процесса воспитания физкультурно-спортивной деятельности.
36. Содержание воспитательного процесса.
37. Характеристика спортивного коллектива и его основные функции.
38. Этапы развития спортивного коллектива.
39. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.
40. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
41. Цели, задачи и основные принципы формирования спортивно-патриотического воспитания.
42. Методы формирования, сознания личности (убеждение).
43. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (педагогическое требование, упражнение, воспитывающие ситуации).
44. Специфика воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами.
45. Цель и задачи воспитания юных спортсменов в новых социально-экономических условиях.
46. Воспитательные возможности разных видов спорта.

47. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.
48. Методы регулирования, коррекции и стимулирования поведения и деятельности.
49. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения и детьми, имеющими ограниченные возможности.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Наименование разделов и тем курса	Аудиторные занятия (час)				
	Всего	В том числе			
		Лекции	Семинары	Практические	С/Р
Раздел 1. Введение в педагогику физической культуры и спорта					
Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры и спорта	8	2	2	-	4
Раздел 2. Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта					
Тема 2.1. Структура и содержание профессиональной педагогической компетентности специалиста как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности	12	4	2	2	4
Тема 2.2. Физкультурно-спортивная ориентация, как составная часть педагогической направленности личности спортивного педагога	6		2		4
Раздел 3. Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности					
Тема 3.1. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом, как раздел педагогики спорта	6		2		4
Тема 3.2.Цели и задачи воспитания при занятиях физической культурой и спортом	8	2	2		4

Тема 3.3. Структура и содержание воспитательного процесса	10	2	4	-	4
Тема 3.4. Специфика использования принципов и методов воспитания	8	4			4
Тема 3.5. Система средств воспитания в физической культуре и спорте	6		2	-	4
Тема 3.6. Особенности самовоспитания в спорте	8	2		2	4
Тема 3.7. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	10	4	2	-	4
Тема 3.8. Реализация задач комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом	8		2	-	6
Тема 3.9. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	8		4	-	4
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике спорта					
Тема 4.1. Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта	12	4	4		6
Итого:	108	24	26	4	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом в соответствии с объемными требованиями. Итоговый контроль зачет проводится в форме ответов на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Э.Б. Кайнова. – М. : Форум : ИНФРА-М, 2007. – 208 с.
2. Педагогика : учебник / под ред. Л.П. Крившенко. - М. : Проспект, 2008. - 429 с.
3. Педагогика физической культуры и спорта: учебник/под ред. С.Д.Неверковича. - М.,2006-528с.
4. Прохорова М.В. Педагогика физической культуры: Учебник / Прохорова М.В., Сидоров А.А., Синюхин Б.Д.-М.,2006.- 288с.
5. Сластенин В.А. Педагогика: Учеб. пособие для студ/ В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, Е.Н.Шиянов; под ред. В.А.Сластенина.-М.,2004.-576с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Карпушин Б.А. Педагогические основы воспитательной деятельности при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2003.-84с.
2. Педагогика физической культуры : учебник / ред. В.И. Криличевский, А.Г. Семенов, С.Н. Бакасова. - М. : КНОРУС, 2012. - 320 с.

3.23. Рабочая программа дисциплины **«История физической культуры»** основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика;

спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор - разработчик: Манерова Ольга Евгеньевна, к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Способствовать формированию систематизированных знаний о прошлом, получению студентом социального опыта в сфере физической культуры. Показать с научных позиций становление, состояние и развитие физической культуры в разные периоды существования человеческого общества. Обеспечить студентов знаниями в области истории физической культуры, которые они смогут использовать в профессиональной деятельности.

Изучение предмета помогает осознать место и роль нашей страны во всемирно историческом процессе развития физической культуры, понимать историческую обусловленность процессов и явлений физической культуры в современном мире.

Задачи дисциплины

- Познакомить с научных позиций становление, состояние и развитие физической культуры в разные периоды существования человеческого общества.
- Разъяснить значение, роль, место физической культуры в жизни общества на разных этапах его развития.
- Способствовать формированию научного мировоззрения, воспитанию патриотизма, интернационализма, исторического самосознания и критического мышления.
- Формировать любовь к благородной профессии педагога, тренера, организатора и пропагандиста физической культуры.
- Способствовать повышению общей педагогической культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаниями в области физической культуры.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «История физической культуры» относится к базовой части профессионального цикла (БЗ) и является обязательной для изучения. История физической культуры (ИФК) составляет важную часть всей спортивной науки. ИФК представляет собой специфическую отрасль исторических и педагогических знаний.

Для освоения данной дисциплины обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, которые студенты первокурсники получили в процессе изучения дисциплины «История» в I семестре.

Особенность дисциплины состоит в формировании знаний и навыков, определяющих историческую культуру в области физической культуры и спорта, развитие гражданских качеств личности, формирование чувства сопричастности и уважения истории в области физической культуры.

Дисциплина будет способствовать расширению общего кругозора студентов, их эрудиции, активизации творческого мышления, повышению теоретического уровня и обогащению опытом прошлого.

Образовательный процесс проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий по ИФК являются лекции и семинарские занятия. В конце учебного года проводится традиционная викторина «Что? Где? Когда?». Лекционный материал излагается с помощью мультимедийного оборудования. Формой контроля предусмотрено проведение программированного опроса по трем разделам.

Внеаудиторная работа предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы и рефлексии знаний и умений, полученных на лекционных занятиях.

Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-2, ОК-4, ОК-8, ОК-19, ПК-2, ПК - 29.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- причины возникновения различных систем физического воспитания;
- основные исторические периоды в развитии ФКиС;
- историю развития основных форм международного спортивного движения;
- становление и развитие физической культуры в общеобразовательной школе дореволюционной России, СССР и РФ.
- эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения
- методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о физической культуре и спорте;
- основные приёмы и средства анализа и обобщения информации о физической культуре и спорте;

уметь:

- извлекать информацию из различных источников о физической культуре;
- уважительно и бережно относиться к историческому наследию;
- применять полученные знания при прогнозировании возможных исторических перспектив, а также в будущей профессиональной деятельности;
- выражать и обосновывать свою позицию на дискуссиях по проблемам истории физической культуры и спорта, отстаивать собственную позицию, используя для аргументации исторические факты;
- представлять результаты изучения истории физической культуры в форме доклада, сообщения, конспекта, реферата;
- подготовить и провести культурно-просветительское мероприятие по вопросам из истории физической культуры;
- применять средства и методы сбора информации о физической культуре и спорте;

овладеть:

- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере профессиональной деятельности;
- навыком самостоятельного изучения исторической литературы;
- средствами и приёмами представления, презентации достижений в физической культуре и спорте;

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «История физической культуры» содержит разделы:

Раздел 1. Всеобщая история физической культуры и спорта

Раздел 2. История физической культуры и спорта в России

Раздел 3. История Международного спортивного и олимпийского движения

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Для студентов первого курса

1. Философы Древней Греции о ФВ (Платон, Аристотель, Сократ, Гиппократ, Демокрит, Гален).
2. ФКиС в странах Азии, Африки и Америки.
3. Развитие педагогических идей ФВ в эпоху возрождения (Леонардо да Винчи, Андреас Везалий, Уильям Гарвей, Мартин Лютер, Ульрих Цвингли).
4. Гуманисты и социалисты-утописты о ФВ (Лоренцо Вала, Микеланджело, Иероним Меркуриалис, Томас Мор, Томмазо Кампанелла).
5. Становление и развитие научно-педагогических основ ФВиС (Джон Локк, Ж.Ж.Русо, И.Г.Песталоцци, Герберт спенсер, Фридрих Ницше, Жорж Демени).
6. Спортивно-игровые системы.
7. Рекреационное движение и ФВ. Любительский и профессиональный спорт.
8. Развитие идейно теоретических и научных основ ФВ (Д.И.Писарев, К.Д.Ушинский, Г.В.Плеханов, Н.И.Пирогов, И.В.Сеченов, Е.А.Покровский, Е.М.Дементьев).
9. Жизнь и деятельность П.Ф.Лесгафта.
10. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена.
11. Игры I, II, III олимпиады.
12. Игры IV, V, VII олимпиады.
13. Игры VIII, IX, X олимпиады.
14. Игры XI, XIV, XVI олимпиады.
15. Игры XVII, XVIII, XIX олимпиады.
16. Игры XX, XXI, XXII олимпиады.
17. Анализ Игр XXIX Олимпиады в Пекине (2008 г.). Расстановка сил по итогам Игр.
18. Анализ Игр XXX Олимпиады в Лондоне (2012 г.). Расстановка сил по итогам Игр.
19. Итоги зимних ОИ XX в Турине (2006 г.) и XXI в Ванкувере (2010 г.).

Примерная тематика рефератов

1. Исторические условия и особенности развития ФКиС в странах Древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония).
2. Физическая культура и спорт в государствах Древней Греции. Вопросы физического воспитания в трудах римских педагогов, врачей, философов и поэтов.
3. Физическая культура и спорт в государствах Востока (Индия, Китай, Япония) в V веке - середине XVII века.
4. Физическая культура и спорта в государствах Европы в V веке - середине XVII века.

5. Физическая культура и спорт в государствах Северной и Южной Америки в V-XVII веках.
6. Спортивно-гимнастическое движение в Северной Америке, Азии, Африки, Латинской Америки.
7. ФВ и спорт накануне и в годы 1 Мировой войны.
8. Зарождение и дальнейшее развитие спортивной журналистики в Новое время.
9. Физическая культура и спорт в странах мира между первой и второй мировыми войнами.
10. Спортивные состязания в годы второй мировой войны.
11. Рабочее спортивно-гимнастическое движение в странах мира в XIX - XX веках.
12. Характеристика развития физической культуры и спорта в странах Юго-Восточной Европы в 50-80-е годы (бывшие страны социализма).
13. Роль и место Универсиад в развитии спорта в мире.
14. Современное состояние спорта и массовой физической культуры в крупнейших странах мира.
15. Физические упражнения и игры у народов России с древнейших времен до конца XIX века.
16. Место и роль физического воспитания в системе учебных заведений России в XVII - начале XX века.
17. Развитие в России олимпийского движения. Выступление России на Олимпийских играх.
18. Физическое воспитание в системе учебных заведений СССР в 1917-1991 гг.
19. Возникновение и развитие советской традиции физкультурных и спортивных праздников в первые годы советской власти.
20. Подвиги советских спортсменов на фронтах Великой Отечественной войны.
21. Развитие советского спорта в 1945-1992 гг. (с учетом своей спортивной специализации).
22. Советские спортсмены на Олимпийских играх 1952-1988 гг. (выборочно - либо летние, либо зимние Игры).
23. Советские спортсмены – победители Универсиад, ставшие Олимпийскими чемпионами.
24. Физическая культура и спорт в России после распада СССР.
25. Возникновение Олимпийских игр Древней Греции (мифы, предположения, реальность).
26. Выдающиеся олимпионики древних Олимпийских игр.
27. Пьер де Кубертен. Жизнь и деятельность, заслуги в возрождении Олимпийских игр.
28. От Афин до Стокгольма. Анализ I-V Олимпиад (программа, участники, соотношение сил).
29. Выход спортсменов СССР на Олимпийскую арену. Итоги выступления в Играх XV Олимпиады (1952 г.).
30. Игры XXII Олимпиады в Москве (подготовка, организация, итоги).
31. Современный МОК (состав, структура, задачи, содержание работы, проблемы).
32. Президенты МОК (анализ деятельность, вклад в развитие олимпийского движения).
33. Олимпийская Хартия (диалектика развития 1894-2012 гг.).
34. Анализ участия спортсменов России в Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх (1994-2012 гг.).
35. Новые тенденции в развитии мирового олимпийского движения конца XX -начала XXI веков.
36. Как развивается юношеский спорт в России на современном этапе.
37. Основные проблемы современного олимпийского движения.

38. Олимпийское движение и технический прогресс (взаимосвязь и взаимообусловленность).
39. Члены МОК для России, их вклад в развитие идей олимпизма и отечественного спорта.
40. Участие спортсменов России в Играх XXIX Олимпиады в Пекине и в XXI Олимпийских зимних играх в Ванкувере. Церемонии открытия и закрытия Игр.
41. Участие спортсменов России в Играх XXX Олимпиады в Лондоне. Церемонии открытия и закрытия Игр.
42. Выдающиеся советские чемпионы Олимпийских игр послевоенных лет (1952-1988 гг.).
43. Анализ участия спортсменов СССР в летних и зимних Олимпийских играх (1952-1992 гг.) на примере вашего вида спорта
44. Экология на Олимпийских играх.
45. Основные проблемы современного олимпийского движения.
46. Выдающиеся российские чемпионы Олимпийских игр (1994 – 2012 гг.).
47. Бойкоты Олимпийских игр.
48. Паралимпийские игры.
49. Сочи – столица Олимпийских зимних игр 2014 г.
50. Средства массовой информации в международном спортивном и олимпийском движении.
51. Реклама и спорт.
52. Современные Олимпийские игры (география стран участниц, программа, проблемы).
53. Олимпийское образование в школе как важный аспект воспитания гармоничной личности.

Перечень вопросов к зачёту

1. Предмет, задачи, методы, научно-теоретические основы ИФК и С. Место ИФК в системе наук.
2. Периодизация и источники ИФК.
3. Теории о возникновении физических упражнений и игр (биологическая и культовая, трудовая).
4. Зарождение педагогической и научной теории ФВ в Древнем мире (Платон, Аристотель, Сократ, Гиппократ).
5. ФК в Древней Греции. Спартанская и афинская системы ФВ.
6. Содержание древнегреческой гимнастики.
7. Олимпийские игры в Древней Греции.
8. ФК в Древнем Риме.
9. ФК в странах Древнего Востока (Египет, Ассирия, Индия, Китай и др.).
10. Особенности развития ФК на разных этапах феодального строя в различных странах.
11. Рыцарская система ФВ. Ее особенности.
12. Рыцарские турниры. Их направленность. Организация и правила проведения.
13. ФК крестьян и горожан на разных этапах феодального строя.
14. ФВ в деятельности гуманистов (Ф.Рабле, Витторино де Фельтре, Я.А.Коменский).
15. Развитие идейно-теоретических основ ФВ в начале Нового времени (Джон Локк, Жан Жак Руссо, Иоганн Песталоцци).
16. Возникновение и развитие турнерского движения в Германии (Фридрих Ян, Адольф Шписс).
17. Возникновение и развитие гимнастического движения в Скандинавии (Пер Линг, ЯльмарЛинг).
18. Возникновение и развитие военно-гимнастического движения во Франции (Франциско Аморо).

19. Сокольское движение в Чехии (М.Тырш). Скаутское движение.
20. Новые методы ФВ (основная гимнастика Нильса Бука; естественная школьная гимнастика Карла Гаульгофера и Маргариты Штрайхер).
21. Развитие рабочего спорта в странах мира
22. Самостоятельное спортивно-гимнастическое движение (рабочий спорт; “Спорт для всех”; спорт и церковь).
23. ФУ и игры до образования древнерусского государства.
24. ФК в Русском государстве (IX-XII вв). Самобытная народная система ФВ на Руси. Физическая подготовка в княжеских и боярских дружинах.
25. ФВ и С в быту народа и дворянства в учебных заведениях России в XIX - начала XX века.
26. Создание и совершенствование системы военно-физической подготовки войск (Петр I, П.А.Румянцев, А.В.Суворов, Ф.Ф.Ушаков).
27. Развитие педагогической мысли и естественно-научной мысли в области ФВ (В.И.Татищев, М.В.Ломоносов, И.И.Бецкой, Н.И.Новиков, А.И.Радищев, В.Г.Белинский (XVII-XIX).
28. Развитие идейно-теоретических и научных основ ФВ) К.Д.Ушинский, Л.Н.Толстой, Н.И.Пирогов, И.М.Сеченов, И.П.Павлов).
29. Учение П.Ф.Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность.
30. Создание спортивных клубов и развитие спорта в России (XIX-XX вв).
31. Первые олимпийские старты русских спортсменов.
32. Всероссийские олимпиады (Киев-1913 г.; Рига-1914 г).
33. Вступление России в Олимпийское движение. Образование Российского олимпийского комитета.
34. Становление новых форм и методов ФВ в СССР.
35. Создание программно-нормативных основ советской системы ФВ.
36. Советские спортсмены на фронтах войны.
37. Значение, этапы и значения Спартакиад народов СССР (летняя – 1956; зимняя – 1962). Их роль в развитии советского физкультурного движения.
38. Формирование федеральных структур управления ФК и С после распада СССР.
39. Создание олимпийского комитета России. Его задачи.
40. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения.
41. Возникновение и развитие МСД до I Мировой войны.
42. Значение деятельности Пьера де Кубертена для развития МОД.
43. Олимпийская хартия.
44. МОК, его задачи, структура и деятельность.
45. Олимпийские игры до I Мировой войны.
46. Олимпизм. Идеи и идеалы Олимпизма.
47. МОК, НОК и МСФ и их взаимодействие на современном этапе.
48. Олимпийское движение. Цели ОД.
49. Летние Олимпийские игры в период между I и II Мировыми войнами.
50. Зимние Олимпийские игры между I и II Мировыми войнами.
51. Зимние Олимпийские игры 50-80 годов. Итоги выступлений стран-участниц.
52. Итоги XXV летних ОИ в Барселоне (1992 г.).
53. Итоги XVI зимних ОИ в Альбервиле (1992 г.).
54. Итоги X XVI летних ОИ в Атланте (1996 г.).
55. Итоги XVIII зимних ОИ в Нагано (1998 г.).
56. Анализ XXVII летних ОИ в Сиднее (2000 г.). Расстановка сил по итогам Игр.
57. Анализ XIX зимних ОИ в Солт-Лейк-Сити (2002г.). Расстановка сил по итогам Игр.
58. Анализ XXVIII летних ОИ в Афинах (2004 г.). Расстановка сил по итогам Игр.
59. Анализ XXIX летних ОИ в Пекине (2008 г.). Расстановка сил по итогам Игр.

60. Анализ XXX летних ОИ в Лондоне (2012 г.). Расстановка сил по итогам Игр.
 61. Итоги зимних ОИ XX в Турине (2006 г.) и XXI в Ванкувере (2010 г.).
 62. I Международный атлетический (олимпийский) конгресс. Его постановления.
 63. Возникновение и развитие паралимпийского движения.
 64. Проблемы современного олимпийского движения.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Семинарские занятия	
Раздел 1. Всеобщая история физической культуры и спорта					
Первый	Тема1. Введение в предмет ФК в период первобытного строя	8	2	2	4
Первый	Тема2. ФК в Древнем Море	10	2	4	4
Первый	Тема3. ФК в средние века	8	2	2	4
Первый	Тема4. ФКиС в период Нового времени (17 – нач.20 века)	12	2	4	6
Первый	Тема5. ФКиС в зарубежных странах во второй половине 20 века (Новейшее время)	8	2	2	4
Раздел 2. История физической культуры и спорта в России					
Первый	Тема1. ФКиС в России с древнейших времен до начала 18 века	10	2	4	4
Первый	Тема2. ФКиС в Российской Империи с 18 в. до второй половины 19 в.	8	2	2	4
Первый	Тема3. ФКиС в России с 19 века до середины 20 века	12	2	4	6
Первый	Тема4. ФКиС в Российской федерации после распада СССР	9	2	2	5
Раздел 3. История Международного спортивного и олимпийского движения					
Первый	Тема1. Возникновение и развитие Международного спортивного и Олимпийского движения	11	1	4	6
Первый	Тема2. Современное Олимпийское движение	12	1	4	7
	Итого:	108	20	34	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом во втором семестре в соответствии с объемными требованиями.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Б.Р. Голощапов. - 8-е изд., перераб. - М. : Академия, 2011. - 320 с.
2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Б.Р. Голощапов. - М., 2012. - 311 с.
3. Григоревич, В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта : учеб.пособие / В.В. Григоревич. - М. : Советский спорт, 2008. - 288 с.
4. История физической культуры и спорта: учебник /Н.Ю. Мельникова, А. В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой.- М., 2013.-392с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Агеев, В.У. Лесгафтовцы – творцы олимпийское золото/ В.У. Агеев, В.А. Таймазов. - С-Пб., 2010.-284с.
2. Белюков, Д.А. История физической культуры и спорта Псковской губернии в конце XIX – начале XX вв. Монография/ Д.А. Белюков. – Великие Луки, 2011. – 292с.
3. Белюков, Д.А. Очерки истории физической культуры и спорта Псковского края/ Д.А. Белюков. - Великие Луки, 2012. – 228с.
4. Олимпийский учебник студента: учеб. пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях/ В.С. Родиченко и др. Олимпийский комитет России.-9-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2011.-136с.
5. Родиченко В. Олимпийская идея для России.- М., 2011.- 320с.
6. Суник, А. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта/ А. Суник. – М., 2010.-616с.

3.24. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Авторы-разработчики: Копаев Валерий Павлович, к.п.н., доцент; Прянишникова Ольга Альфонсовна, к.б.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель дисциплины - освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

Задачи дисциплины

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории физической культуры, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;
- воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры;
- сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к базовой части профессионального цикла, преподается в 3 и 4 семестрах второго курса в объеме 216 часов (6 зачетных единиц).

Вводные знания по предмету, необходимые для освоения интегративного курса теории и методики физической культуры, сообщаются в рамках дисциплин «Физическая культура», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Естественнонаучные основы физической культуры», «Анатомия человека», «История физической культуры», «Информатика».

Курс органично должен *сочетаться с одновременно* осваиваемыми смежными предметами: «Философия», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры», «Биомеханика двигательной деятельности», «Биохимия человека», «Физиология человека», «Теория и методика избранного вида спорта» (2 курс), что требует от преподающего теорию и методику физической культуры знания основ этих предметов.

После завершения изучения дисциплины в рамках официального курса, прохождения учебной практики на базе теории и методики физической культуры целесообразно формировать спецкурсы с углубленным изучением методики физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста, учащихся средних специальных и высших учебных заведений за счет часов вариативной части.

Базовыми предметами, которым данная дисциплина предшествует, являются:

«Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний», «Теория и методика избранного вида спорта», «Учебная и производственная практики».

В учебном процессе предусматривается широкое использование активных и интерактивных форм проведения занятий. В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта не менее 20 % групповых занятий должны проводиться в интерактивных формах. В зависимости от подготовленности контингента, условий обучения процент таких занятий может повышаться. В процессе обучения большое внимание должно уделяться формированию навыков устных выступлений, умений вести дискуссии по теме, диалог и взаимодействие в ходе занятия, определению собственных позиций в вопросах дальнейшего совершенствования профессиональной подготовки.

О темах, выносимых на самостоятельное изучение студентов целесообразно информировать в процессе лекций и групповых занятий. В качестве форм контроля самостоятельной работы могут использоваться индивидуальные собеседования, письменный или устный экспресс-опрос, мультимедийная презентация, тестирование, решение ситуационных задач, выполнение практических заданий, подготовка конспектов, написание и защита рефератов, проведение круглых столов, дискуссий и другие виды контроля, направленные на формирование необходимых компетенций. Ниже приводится *перечень контрольных вопросов* для самопроверки уровня подготовленности по предмету.

Материально-техническое обеспечение дисциплины осуществляется за счет книжного фонда библиотеки, компьютерной внутривузовской сети, использования Интернета, аудио-видеоаппаратуры, оборудованных аудиторий для мультимедийного сопровождения занятий,

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **общекультурных компетенций (ОК):**

- умение логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь (ОК-4);
- стремиться к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8);
- осознание социальной значимости профессии в сфере физической культуры, национальных интересов, ценности труда и служения на благо Отечества, обладание высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК-10).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **профессиональных компетенций (ПК):**

- применять на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);
- умение разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
- самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися (ПК-5);
- умение оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);
- способности проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7);

- осознание истоков и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способности формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитание у занимающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способности реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10);
- умение разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11);
- самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществлять профилактику травматизма (ПК-12);
- владение актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13);
- способности формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14);
- самостоятельно проводить рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-16);
- умение выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17);
- способности формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (ПК-18);
- способности обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24);
- способности выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-25);
- умение проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ПК-26);
- владение методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способности формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК-27);
- способности проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-28);
- владение методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью (ПК-29).

В результате изучения дисциплины студент должен **знать**:

1) сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;

2) понятийный аппарат предмета, методологические предпосылки, методы и логику построения исследований в теории физической культуры, научно-методические и программно-нормативные основы системы физического воспитания;

3) историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;

4) цель, задачи, основные средства, методы и принципы физического воспитания, теорию и методику обучения двигательным действиям и воспитания двигательных качеств, формирования осанки и регулирования массы тела, формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании;

5) возрастные и профилированные аспекты теории и методики физической культуры;

6) истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, ее интегрирующую роль в системе подготовки специалистов, технологию тренировки в детско-юношеском спорте;

7) теорию спортивных соревнований и основы системы подготовки спортсмена.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь**:

1) использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

2) определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как основной части гармонического развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;

3) планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

4) использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

5) применять в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;

6) проводить в доступных формах теоретические исследования в области профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен **владеть**:

1) основными терминами и понятиями профессиональной деятельности;

2) способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;

3) методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;

4) методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» содержит следующие разделы:

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Раздел 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Второй курс, третий семестр

1. Перечислите и дайте определение основным понятиям теории физической культуры.
2. Раскройте основные тенденции формирования теории в системе знаний о физической культуре.
3. Охарактеризуйте теорию физической культуры как систему научных знаний сущности физической культуры.
4. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному и физическому развитию человека.
5. В чем состоит эстетическое значение физической культуры?
6. Охарактеризуйте специфические функции физической культуры в обществе.
7. В чем выражается связь физической культуры и спорта с социальными явлениями?
8. Раскройте методологические предпосылки, методы и логику построения исследования в теории физической культуры.
9. Дайте сравнительную характеристику видов и разновидностей современной физической культуры.
10. Оцените состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
11. В чем отличие физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий?
12. Охарактеризуйте методы строго регламентированного упражнения и их классификацию.
13. Раскройте особенности игрового метода в физическом воспитании.
14. Укажите особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
15. В чем значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
16. Раскройте информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
17. Раскройте типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
18. Какова роль факторов природной среды и гигиенических факторов в физическом воспитании?
19. Каково соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания?
20. В чем суть принципа непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования нагрузки и отдыха?
21. В чем сущность принципа постепенного наращивания тренирующих воздействий в процессе физического воспитания?
22. В чем заключаются принципы цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности?
23. Дайте общую характеристику этапам обучения двигательному действию.
24. Раскройте методику начального разучивания двигательного действия.
25. Раскройте методику углубленного разучивания двигательного действия.

26. Раскройте методику результирующей отработки двигательного действия.
27. Что включает в себя ориентировочная основа двигательного действия?
28. Какие методы и приемы используются для предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
29. Раскройте основы современной методики воспитания двигательнo-координационных способностей.
30. Охарактеризуйте современную методику воспитания собственно силовых способностей.
31. Раскройте основы современной методики воспитания скоростных способностей.
32. Охарактеризуйте методы воспитания комплексной выносливости.
33. Раскройте методы воспитания общей аэробной выносливости.
34. Какие методы используются для воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида спорта)?
35. Укажите основные средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
36. В чем суть методики воспитания осанки?
37. Какие пути применяются при оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов звеньев тела?
38. Сформулируйте основные условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
39. Раскройте методику воспитания волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
40. Чем обусловлено многообразие форм построения занятий в физическом воспитании?
41. Раскройте основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
42. В чем особенность малых форм построения занятий неурочного типа в физкультурной практике?
43. В чем особенность построения круговой тренировки как одной из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями?
44. Раскройте значение и методику регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.
45. Охарактеризуйте современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
46. В чем особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания?
47. Роль комплексного контроля процесса физического воспитания и самовоспитания.
48. Чем обусловлено единство планирования и контроля процесса физического воспитания?

Второй курс, четвертый семестр

1. В чем заключаются особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста?
2. Обоснуйте основные критерии эффективности физического воспитания детей в раннем и дошкольном возрасте.
3. Раскройте содержание и формы физического воспитания в яслях и детских садах.
4. Охарактеризуйте направленность, типичный состав средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в

яслях и детских садах.

5. Раскройте социально-педагогическое значение, цель и задачи физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.

6. Охарактеризуйте программное содержание физического воспитания, тенденции его совершенствования.

7. Почему урок физической культуры является основной формой физического воспитания учащихся общеобразовательных школ?

8. Какие требования предъявляются к современному уроку физической культуры?

9. Изложите основные положения правил безопасности при проведении занятий по физическому воспитанию со школьниками.

10. Каков порядок определения и конкретизации учебно-воспитательных задач (образовательных, воспитательных, физического развития) при разработке годовых, четвертных планов, конспектов уроков?

11. Приведите основные положения свода правил объективного оценивания школьников на уроках физической культуры и раскройте их.

12. Охарактеризуйте систему проверки успеваемости учащихся на уроках физической культуры.

13. Раскройте методику проведения педагогических наблюдений, хронометражных исследований и пульсометрии на уроках физической культуры.

14. Изложите организационно-методические основы проведения мероприятий в режиме учебного дня (вводной гимнастики, физкультминутки, физкультурно-рекреативные занятия во время больших перемен).

15. Сформулируйте основные научно-методические требования по направленному использованию факторов физической культуры в режиме повседневной жизни детей и молодежи школьного возраста, в дни отдыха и в каникулярное время.

16. Раскройте особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.

17. Чем обусловлена актуальность внедрения физической культуры в образ жизни детей и молодежи школьного возраста?

18. В чем особенности программы физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений?

19. Охарактеризуйте физическое воспитание как предмет высшей школы (задачи, основные направления физического воспитания: гигиеническое, общеобразовательное, спортивное, профессионально-прикладное).

20. Раскройте организацию и формы физического воспитания студенческой молодежи.

21. Почему физическая культура расценивается как непосредственный фактор повышения производительности труда.

22. Раскройте научные основы внедрения физической культуры в организацию труда.

23. Каких методических принципов необходимо придерживаться при проведении вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм физической культуры в режиме рабочего дня трудящихся?

24. Каковы подходы к нормированию общей двигательной и физкультурно-спортивной активности трудящихся в быту, в режиме расширенного отдыха и восстановления?

25. Раскройте социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.

26. Охарактеризуйте физическую культуру как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам.

27. Изложите методические основы построения системы занятий. Критерии их эффективности и контроль.

Примерная тематика рефератов

1. «Теория и методика физической культуры» как предмет, направленный на формирование профессионального мышления специалиста.
2. Истоки проблемы реализации на практике общетеоретических знаний в области физической культуры и спорта.
3. Роль общетеоретических методов исследования при выявлении актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта.
4. Отечественная система физической культуры как прогрессивное явление.
5. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания.
6. Проблемы и пути повышения эффективности формирования физкультурной грамотности у школьников.
7. Реализация индивидуального подхода к учащимся старших классов на уроках физической культуры: проблемы и пути решения.
8. Повышение эффективности использования естественносредовых и гигиенических факторов в физическом воспитании школьников.
9. Проблемы и пути реализации принципа непрерывности в физическом воспитании школьников.
10. Проблемы и пути реализации принципа постепенного наращивания тренирующих воздействий в процессе физического воспитания школьников.
11. Проблемы и пути повышения эффективности формирования двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания.
12. Повышение эффективности планирования физического воспитания школьников: проблемы и пути решения.
13. Научно-методические основы занятий спортом в школьном возрасте.
14. Физические нагрузки в детском спорте: проблемы и перспективы решения.
15. Система отбора и спортивной ориентации в спорте.
16. Специфика подготовки юных спортсменов, направленной (в перспективе) на высшие достижения.
17. Особенности построения тренировки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.
18. Физическая рекреация как часть физической культуры трудящихся.
19. Общекондиционная тренировка в период активной трудовой деятельности человека.
20. Противодействие возрастной инволюции факторами физической культуры.

Перечень вопросов к экзаменам

Второй курс, третий семестр

1. Характеристика базовых понятий теории и методики физической культуры; их роль в формировании профессионального мышления специалиста.
2. Характеристика общих и специфических функций физической культуры.
3. Теория физической культуры как наука и учебный предмет.
4. Логика построения теоретического исследования в сфере физической культуры и спорта.
5. Характеристика опросных методов, методов педагогического наблюдения и педагогического эксперимента.
6. Характеристика основных компонентов и форм физической культуры.
7. Цели и задачи, решаемые в сфере физической культуры.
8. Научные, программно-методические и организационные основы системы физического воспитания.
9. Физические упражнения как средство физического воспитания. Классификация физических упражнений, ее назначение.
10. Физические упражнения: исходное определение, содержание и форма физического упражнения. Эффекты упражнений.

11. Общее понятие о технике двигательных действий, состав движений (основа техники, главное звено, детали техники).

12. Некоторые характеристики и правила технического выполнения физических упражнений.

13. Нагрузка при выполнении физических упражнений, количественно-качественные критерии нагрузки.

14. Роль и типы интервалов отдыха в процессе физического воспитания.

15. Характеристика методов расчленено-конструктивного упражнения и целостно-конструктивного упражнения при обучении движениям; факторы, обуславливающие особенности их применения.

16. Характеристика методов стандартно-повторного упражнения при воспитании двигательных качеств (регламентация нагрузок и отдыха, направленность, примеры из практики).

17. Характеристика методов переменного (вариативного) упражнения при воспитании двигательных качеств (регламентация нагрузок и отдыха, направленность, примеры из практики).

18. Характеристика комбинированных разновидностей методов упражнений.

19. Характеристика методов комплексного содержания занятий (круговая тренировка).

20. Определяющие черты игрового и соревновательного методов физического воспитания.

21. Характеристика методов словесного и наглядного воздействия в процессе физического воспитания, их особенность и значение.

22. Роль природных и гигиенических факторов в физическом воспитании.

23. Требования к реализации в физическом воспитании принципа сознательности и активности.

24. Требования к реализации в физическом воспитании принципа наглядности.

25. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания.

26. Требования к реализации в физическом воспитании принципа доступности и индивидуализации.

27. Требования к реализации в физическом воспитании принципа постепенного повышения требований (динамичности).

28. Требования к реализации в физическом воспитании принципа циклического построения занятий.

29. Требования к реализации в физическом воспитании принципа непрерывности и системного чередования нагрузки и отдыха.

30. Двигательные умения и навыки. Их отличительные черты, механизмы образования и проявления.

31. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения.

32. Характеристика начального этапа овладения двигательным действием: задача, средства, определяющие черты методики.

33. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия: задачи, средства, определяющие черты методики.

34. Характеристика этапа результирующей отработки двигательного действия: задачи, средства, определяющие черты методики.

35. Координационные способности человека: понятие, сущность, значение, средства и методика воспитания.

36. Пути воспитания способностей поддерживать равновесие, рационального мышечного расслабления и соблюдения пространственных параметров движения.

37. Силовые способности человека. Понятие, формы проявления, основные факторы, определяющие силовые способности.

38. Средства и методика воспитания силовых способностей.
39. Средства и методы воспитания простых и сложных реакций.
40. Особенности средств и методики воспитания быстроты, определяющей скоростные характеристики движений.
41. Выносливость: сущность, показатели и типы, задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости.
42. Средства и методы воспитания общей выносливости.
43. Средства и методы воспитания специфической выносливости.
44. Воспитание осанки: объект, средства и особенности методики.
45. Направленное воздействие на гибкость тела: объект, средства и особенности методики.
46. Особенности упражнений, средства и методы, стимулирующие рост мышечной массы.
47. Предпочтительные виды и режимы использования упражнений для устранения избыточной массы тела.
48. Ведущая роль воспитателя и активности воспитываемого в формировании личности; воспитывающая роль физкультурного коллектива.
49. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
50. Интеллектуальное и эстетическое воспитание, самовоспитание в процессе физического воспитания.
51. Разнообразие и общие черты форм построения занятий.
52. Логика и методика построения урока.
53. Анализ урока.
54. Особенности неурочных форм занятий в физкультурной практике. Малые формы.
55. Крупные формы самостоятельных занятий тренировочного и физкультурно-реактивного характера.
56. Соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании.
57. Предпосылки к планированию; масштабы и предметные аспекты планирования.
58. Особенности форм и способов перспективного планирования.
59. Особенности форм и способов этапного и краткосрочного планирования.
60. Особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля.

Второй курс, четвертый семестр

1. Социально-педагогическое значение, направленность, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
2. Характеристика программного содержания физического воспитания детей дошкольного возраста (на примере одной из программ).
3. Основные формы физического воспитания дошкольников.
4. Особенности применения методов обучения движениям при занятиях с детьми дошкольного возраста.
5. Особенности методики воспитания двигательных качеств у дошкольников.
6. Методические основы направленного использования физической культуры в условиях семейного быта дошкольников.
7. Социально-педагогическое значение; цель, задачи и направленность физической культуры детей и молодежи школьного возраста.
8. Нормативные критерии физического воспитания школьников.
9. Программное содержание физического воспитания, тенденции его совершенствования.
10. Роль федерального государственного стандарта по физической культуре в регламентации процесса физического воспитания учащихся, его краткая характеристика.

11. Определяющие черты методики обучения двигательным действиям детей и молодежи школьного возраста.
12. Определяющие черты методики воспитания физических качеств у детей и молодежи школьного возраста.
13. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания школьников.
14. Требования к современному уроку физической культуры.
15. Типы школьных уроков физической культуры, особенности их структуры и содержания.
16. Организационное обеспечение школьных уроков физической культуры (материально-технические условия, размещение и перемещение учащихся, организация работы групповодов и присутствующих на занятиях).
17. Особенности состава средств и определяющие черты методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
18. Особенности состава средств и определяющие черты методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.
19. Особенности состава средств и определяющие черты методики физического воспитания учащихся старшего школьного возраста.
20. Нормирование нагрузок в школьном уроке физической культуры (порядок определения, способы регулирования, критерии рациональности).
21. Организация школьного урока физической культуры способом круговой тренировки.
22. Экспресс-тестирование и прием контрольных нормативов у школьников на уроках физической культуры.
23. Роль планирования в решении программных задач физического воспитания школьников.
24. Специфика планирования физического воспитания в общеобразовательной школе.
25. Предпосылки к планированию (общие отправные установки и положения, конкретно-предпосылочные данные).
26. Методика определения учебно-воспитательных задач при разработке документов планирования физического воспитания школьников.
27. Технология разработки годового плана физического воспитания школьников. Формы годового плана.
28. Технология разработки четвертного плана физического воспитания школьников.
29. Технология разработки конспекта урока физической культуры.
30. Назначение и организация педагогического контроля в школе; разновидности контроля, требования к его осуществлению.
31. Методика проведения педагогических наблюдений за уроками физической культуры. Анализ данных наблюдений.
32. Методика проведения хронометражных исследований на уроках физической культуры. Анализ полученных данных.
33. Методика проведения пульсометрии на уроках физической культуры. Анализ полученных данных.
34. Проверка и оценка успеваемости на уроках физической культуры: значение, основные понятия, правило объективности при оценивании учащихся.
35. Характеристика видов проверки успеваемости на уроках физической культуры.
36. Правила безопасности проведения занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.
37. Особенности проведения уроков физической культуры у учащихся подготовительной и специальной медицинской групп.

38. Содержание и основы построения факультативных занятий по физической культуре в школе.
39. Подготовка учителя к уроку физической культуры.
40. Научные и организационно-методические основы проведения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня школьников (вводная гимнастика, физкультминутки, большие оздоровительные перемены).
41. Особенности методики проведения секционной работы в школе (секции ОФП и начальной спортивной подготовки).
42. Особенности методики подготовки и проведения внутришкольных спортивных соревнований.
43. Основные научно-методические требования к использованию физической культуры в режиме повседневной жизни и каникулярного времени школьников.
44. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы во внешкольных спортивных и культурных учреждениях, по месту жительства и на спортивных базах.
45. Специфика задач и характеристика основных форм физического воспитания детей в летнем лагере отдыха.
46. Планирование процесса физического воспитания в детском лагере отдыха.
47. Особенности задач, содержания и построения углубленной спортивной подготовки как одной из наиболее действенных форм физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.
48. Единство базового курса физического воспитания и спортивных занятий в системе воспитания юных спортсменов.
49. Проблемы ранней (своевременной) спортивной специализации и спортивной ориентации.
50. Специфика подготовки юных спортсменов, направленной (в перспективе) на высшие достижения.
51. Особенности организации и содержания физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
52. «Физическое воспитание» как предмет высшей школы: характеристика общеобразовательного направления.
53. «Физическое воспитание» как предмет высшей школы: характеристика профессионально-прикладного направления.
54. «Физическое воспитание» как предмет высшей школы: характеристика гигиенического и спортивного направлений.
55. Общая организация и основные формы физического воспитания студентов. Порядок комплектования учебных групп и отделений.
56. Особенности методики физического воспитания студентов основного отделения.
57. Особенности методики физического воспитания студентов специального отделения и отделения спортивного совершенствования.
58. Внеакадемические формы направленного использования физической культуры в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов.
59. Физическая культура как непосредственный фактор повышения производительности труда.
60. Научные основы внедрения физической культуры в организацию труда.
61. Управление динамикой профессиональной работоспособности в течение рабочего дня с помощью факторов физической культуры.
62. Производственная физическая культура – специфическая часть физической культуры трудящихся.
63. Факторы, определяющие выбор видов и содержания производственной физической культуры.

64. Методика внедрения и проведения производственной гимнастики на предприятиях.

65. Методика использования факторов физической культуры на производстве в ближайшее послерабочее время.

66. Определении содержания и методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.

67. Требования научной организации труда как лимитирующий фактор выбора средств и применения физкультурно-спортивных нагрузок у трудящихся вне производства.

68. Система научной организации труда как один из каналов внедрения физической культуры в повседневную жизнь трудящихся.

69. Физическая культура как фактор оптимизации повседневного домашнего быта трудящихся.

70. Подходы к нормированию общей двигательной и физкультурно-спортивной активности трудящихся в быту, в режиме расширенного отдыха и восстановления.

71. Рекреативно-оздоровительные формы использования факторов физической культуры в период активной трудовой деятельности.

72. Специфика задач, содержания и построения спортивной тренировки людей зрелого возраста.

73. Особенности проведения спортивных соревнований в период активной трудовой деятельности человека.

74. Социально-биологические факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.

75. Методика построения занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старшего возраста.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часо в)	Аудиторные занятия		Самостоятельн ая работа
			Лекции	Практическ ие занятия	
Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ					
<i>Второй</i>	1.1. Значение предмета и отправные понятия теории физической культуры	2	2	-	-
<i>Второй</i>	1.2. Методологические предпосылки, методы и логика построения исследования в теории физической культуры	2	2	-	-
<i>Второй</i>	1.3. Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и формы	6	2	2	2
<i>Второй</i>	1.4. Системнообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в	6	-	2	4

	отечественной системе физической культуры				
Раздел 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ					
<i>Второй</i>	2.1. Целенаправленность и основные стороны физического воспитания	4	-	-	4
<i>Второй</i>	2.2. Средства и методы в физическом воспитании	14	4	2	8
<i>Второй</i>	2.2.1. Специфические средства физического воспитания	6	2	-	4
<i>Второй</i>	2.2.2. Специфические методы физического воспитания	6	2	2	2
<i>Второй</i>	2.2.3. Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании	2	-	-	2
<i>Второй</i>	2.3 Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	8	-	4	4
<i>Второй</i>	2.4. Основы обучения двигательным действиям	10	2	4	4
<i>Второй</i>	2.5. Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей	6	2	-	4
<i>Второй</i>	2.6. Воспитание силовых и скоростных способностей	10	4	2	4
<i>Второй</i>	2.6.1. Воспитание собственно силовых способностей	2	2	-	-
<i>Второй</i>	2.6.2. Воспитание скоростных способностей	8	2	2	4
<i>Второй</i>	2.7. Воспитание выносливости	8	2	2	4
<i>Второй</i>	2.8. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и	4	-	2	2

	некоторые компоненты телосложения				
<i>Второй</i>	2.9. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания	6	-	2	4
<i>Второй</i>	2.10. Формы построения занятий	8	2	2	4
<i>Второй</i>	2.11. Планирование и контроль в физическом воспитании	6	2	2	2
	Всего:	100	24	26	50
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ					
<i>Второй</i>	3.1. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста	8	2	2	4
<i>Второй</i>	3.2. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста				
<i>Второй</i>	3.2.1. Основы системы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста	8	2	2	4
<i>Второй</i>	3.2.2. Методика построения и проведения уроков физической культуры	8	2	2	4
<i>Второй</i>	3.2.3. Правила и условия оптимального построения системы уроков физической культуры в рамках учебного года и его четвертей	16	4	4	8
<i>Второй</i>	3.2.4. Проверка и оценка успеваемости учащихся на уроках физической культуры		2	2	4
<i>Второй</i>	3.2.5. Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения	12	4	4	4
<i>Второй</i>	3.2.6. Внеклассные формы физкультурных занятий в обще-	8	-	2	6

	образовательной школе				
<i>Второй</i>	3.2.7. Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста	8	-	4	4
<i>Второй</i>	3.2.8. Особенности обязательного курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях	6	-	2	4
<i>Второй</i>	3.3. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи	12	4	2	6
<i>Второй</i>	3.4. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся	16	4	4	8
<i>Второй</i>	3.5. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста	6	2	2	2
	Всего:	116	26	32	58
	Итого:	216	50	58	108

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Итоговый контроль освоения дисциплины проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты по завершению третьего и четвертого семестров. Допуском к экзамену служат выполненные задания, предусмотренные программой обучения и установленный вузом процент обязательного посещения занятий от общего объема аудиторной работы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – Физическая культура, 2005. – 544 с.
2. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010.– 463 с. (2003, 2004, 2007 годов издания).
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд. испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с. (2004, 2006, 2009 годов издания).

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.

2. Копаев В.П. Комплексное годовое планирование физического воспитания школьников (обоснование подхода, технология разработки и обучения): учеб. пособие /ВЛГИФК. – Великие Луки, 2003. – 65 с.
3. Копаев В.П. Комплексная программа профильной подготовки учащихся 10-11 классов со спортивно-педагогической направленностью. – Великие Луки, 2011. – 35 с.
4. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 176 с.
5. Маслова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Маслова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС. – 2012. – 184 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник /В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2009. – 208 с.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /под ред. С.П. Евсеева. – 3-е изд. стер. Т. 1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 291 с.
9. Физическая культура: учебник /под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 424 с.
10. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе / авт.-сост. М.И. Васильева, И.А. Гордияш, О.Н. Камышанова [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2010. – 183 с.
11. Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е.Л. Гордияш, И.В. Жигульская, Г.А. Ильина [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2008. – 379 с.
12. Физкультура. 5 класс: поурочные планы / авт.-сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин. Изд. 2-е перераб. – Волгоград: Учитель, 2012. – 183 с.
13. Физкультура. 7 класс: поурочные планы / авт.-сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин. Изд. 2-е перераб. - Волгоград: Учитель, 2012. – 156 с..
14. Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3-часовой программ. 1-11 классы / сост. К.Р. Мамедов. – Волгоград: Учитель, 2007. – 63 с.
15. Периодические издания по профилю специальности:
 - Теория и практика физической культуры;
 - Тренер;
 - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка;
 - Адаптивная физическая культура;
 - Физическая культура в школе;
 - Физкультура и спорт.

Информационно-справочные и поисковые системы:

<http://mon.gov.ru>

<http://www.ed.gov.ru>

twirpx.com

<http://dshinin.ru>

<http://www.twirx.com>

<http://lib.ru>

Электронная библиотечная система (ЭБС) Iglib

3.25. Рабочая программа дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта» основной образовательной программы направления подготовки

034300 «Физическая культура»

по профилю(ям) подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Богданова Светлана Вячеславовна, к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины – овладение студентами научными основами теории социального управления физкультурными и спортивными организациями России в условиях рыночной экономики.

Задачи дисциплины

Основные задачи изучения дисциплины заключаются:

в ознакомлении с первичными управленческими понятиями, необходимыми для эффективного изучения других гуманитарных и социально-экономических дисциплин;

в выработке собственного управленческого мировоззрения и управленческой культуры;

в способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности;

в формировании навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления;

в способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России;

в овладении знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности;

в овладении технологией подготовки и принятия управленческих решений, а также организации их выполнения.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта» относится к базовой части профессионального цикла ООП (Б.3) и предназначена для студентов 4 курса 034300 «Физическая культура».

Особенностью изучения дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта» в процессе профессионального образования бакалавра физической культуры и спорта является ознакомление с основными положениями управленческой науки и организационными основами сферы физической культуры и спорта, в соответствии с Конституцией РФ, законами РФ и нормативными документами органов управления физической культурой и спортом и образованием, нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и образования.

Изучение основ данной дисциплины и получаемые при этом знания дополняются и углубляются при изучении студентами других учебных дисциплин, таких как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры».

Учебная работа (54 часа) проводится в виде аудиторных занятий. В процессе лекционных и семинарских занятий, самостоятельной работы студенты знакомятся с планированием и прогнозированием развитие физической культуры и спорта на местном, региональном и федеральном уровнях; с деятельностью государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры и спорта и первичных организаций физкультурно-спортивной направленности; с организацией и проведением физкультурно-массовых и спортивных мероприятий; с современной системой

нормативно-правовых актов по управлению физической культурой и спортом, с основными сведениями характеристик менеджмента в сфере физической культуры и спорта, функциями менеджмента, правовыми и нормативными основами менеджмента, организацией и технологией менеджмента в сфере физической культуры.

Лекции читаются с использованием мультимедийного оборудования, на семинарских занятиях студенты осуществляют структурирование изученного материала, при применении активных методов обучения.

Внеаудиторная работа (54 часа) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы и интернета.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-15, ПК -20, ПК -21, ПК -22, ПК -25, ПК -29. В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- виды коллектива, процесс его формирования;
- принципы и структуру интерактивного взаимодействия;
- типы управленческих решений;
- процедуры принятия управленческих решений;
- Конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в сфере физической культуры, спорта и образования;
- объективные и субъективные факторы, содействующие достижению профессионального мастерства;
- механизмы достижения профессиональной компетентности специалиста;
- нормативные и правовые документы по проведению аттестаций и присвоению квалификаций;
- основы маркетинга и менеджмента в рекреационной деятельности;
- структуру, организационное строение и юридические формы существования профессиональной спортивной команды;
- отчетную документацию, виды и принципы организации соревнований;
- формы, содержание и правила оформления планирующей и отчетной документации;
- виды и формы соревнований и массовых физкультурных мероприятий;
- систему управления спортивной отраслью в Российской Федерации;
- систему управления в избранном виде спорта;
- нормативные и регламентирующие документы в избранном виде спорта, правила составления, хранения и учета документов физкультурно-спортивной организации;
- организационно-правовые формы существования физкультурно-спортивных и образовательных учреждений, их цели и задачи;
- составляющие системы управления персоналом организации;
- виды мотивации персонала;
- содержание и элементы организации труда в физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях;
- методы организации и проведения научно-исследовательской работы в физическом воспитании и спорте;
- методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о физической культуре и спорте;
- основные приёмы и средства анализа и обобщения информации о физической культуре и спорте.

уметь:

согласовывать собственные и групповые цели;
 обосновывать целесообразность принимаемых решений;
 проводить анализ управленческих решений;
 разрабатывать альтернативные управленческие решения;
 ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;
 прогнозировать перспективы профессионального развития и повышения квалификации;
 определять направления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями аттестации и присвоения квалификации;
 применять результаты исследований в области маркетинга и управления в процессе осуществления рекреационной деятельности;
 уметь организовать встречи с болельщиками, пресс-конференции, массовые спортивные праздники и соревнования;
 составлять положение о соревновании, сценарий физкультурного мероприятия, смету мероприятия;
 организовать работу судейской бригады;
 подготавливать места проведения мероприятий;
 составлять аналитические отчеты планы и документы в соответствии с документами государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры;
 составлять приказы, решения и другие внутренние документы физкультурно-спортивных организаций;
 составлять планы работы подразделения или организации;
 определять способы мотивации сотрудников;
 определять порядок осуществления трудового процесса в физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях;
 применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
 применять средства и методы сбора информации о физической культуре и спорте;
 извлекать информацию из различных источников о физической культуре и спорте;
 пользоваться приёмами и средствами первичной обработки информации о физической культуре и спорте.

овладеть:

навыками разработки оптимальных решений, которые обеспечивают максимальную степень достижения цели управления;
 навыками использования прав и исполнения обязанностей;
 способами совершенствования профессиональных знаний и умений;
 навыками определения основных направлений самосовершенствования и повышения квалификации;
 навыками самостоятельной работы;
 методами информирования населения о предстоящих рекреационных мероприятиях;
 технологией организации рекреационных занятий;
 опытом организации и проведения соревнований;
 опытом составления аналитических отчетов планов и документов по вопросам деятельности физкультурно-спортивных организаций в избранном виде спорта;
 навыками хранения и учета документации;
 навыками использования персонального компьютера и оргтехники;
 опытом составления планирующей документации;
 опытом реализации планов мероприятий в малых коллективах;

информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связях в учебном процессе;

средствами и приёмами представления, презентации достижений в физической культуре и спорте;

навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта из различных источников.

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения данной дисциплины необходимы аудитории, оборудованные техническими средствами обучения: проектор, экран, ноутбук, интернет, компьютерные классы.

Перечень заданий для самостоятельной работы

Тема 1:

Разработать перечень элементов управленческой деятельности, входящих в профессиональные обязанности бакалавра физической культуры.

Тема 2:

Проанализировать источник информации и выявить в нем наличие различных видов управленческой информации.

Тема 3:

Разработать структуру основных видов вопросов, применяемых в ходе дискуссии по управленческой деятельности при общении с людьми.

Тема 4:

Проанализировать закон Псковской области «о физической культуре и спорте» и установить его взаимосвязь с федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ».

Тема 5:

Составить классификатор конкретных функций менеджмента, характерных для управления развитием физической культурой и спортом в различных физкультурно-спортивных и образовательных организациях.

Тема 6:

Определить факторы, влияющие на процесс принятия решения.

Тема 7:

Разработать схему видов информационных систем в логистике по управлению потоками информации на уровне отдельной физкультурно-спортивной организации.

Тема 8:

Разработать схему подготовки выступления по выбранной самостоятельно студентом теме.

Тема 9:

Разработать проект устава (учредительного договора) по созданию физкультурно-спортивных организаций различных организационно-правовых форм.

Тема 10:

Разработать проект устава спортивного клуба образовательной организации.

Тема 11:

Разработать сценарий массового физкультурно-спортивного мероприятия.

Тема 12:

Определить структуру педагогической деятельности бакалавра физической культуры.

Тема 13:

Определить основные различия в системном характере отечественного и зарубежного менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

Примерная тематика рефератов

Организация и менеджмент физкультурно-спортивных организаций в различных странах мира.

Перечень вопросов к экзамену

1. Понятие «управление» и «менеджмент» в физической культуре и спорте: общее и особенное.
2. Развитие управления, школы и подходы менеджмента.
3. Научный подход в управлении.
4. Предмет менеджмента в физической культуре и спорте.
5. Менеджмент как составная часть работников физкультурно-спортивных организаций.
6. Характерные черты и стадии менеджмента.
7. Законы и закономерности менеджмента.
8. Принципы управления.
9. Основы методологии управления.
10. Факторы развития и функционирования социальной системы.
11. Содержание понятий «предпринимательство», «бизнес», «предпринимательская структура».
12. Информация, как предмет, средство и продукт труда менеджера.
13. Содержание информационного обеспечения менеджмента в физической культуре и спорте.
14. Информатизация физической культуры и спорта: концептуальные положения.
15. Информационное обеспечение процесса управления.
16. Понятие документ и его функции, классификация документов.
17. Документооборот: понятия и структура продвижения документов.
18. Организационно-распорядительная документация.
19. Условия информационного обмена в организации.
20. Деловые совещания.
21. Ведение дискуссии.
22. Организация взаимодействия работников системы управления.
23. Современная система нормативно-правовых актов по управлению физической культурой и спортом.
24. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» как основа управления отраслью.
25. Региональное законодательство о физической культуре и спорте.
26. Общая характеристика систем.
27. Организованная система.
28. Понятие «система» управления (менеджмента) и её элементы.
29. Цели, виды и функции менеджмента физической культуры и спорта.
30. Принципы менеджмента физической культуры и спорта.
31. Методы менеджмента физической культуры и спорта.
32. Функциональные разновидности менеджмента физической культуры и спорта.
33. Сущность управленческих решений и их классификация.
34. Проблема принятия решения.
35. Процесс разработки управленческих решений.
36. Правила подготовки решения.
37. Факторы, влияющие на процесс принятия решений.
38. Модели принятия решений.
39. Методы принятия решений.
40. Требования к качеству управленческих решений.
41. Человеческий фактор: общая характеристика.
42. Социально-педагогические аспекты менеджмента.

43. Социально-педагогические аспекты профилактики конфликтов.
44. Особенности социальной адаптации женщин.
45. Женщина в системе управления.
46. Искусство и техника общения.
47. Норма и условия общения.
48. Поведение в конфликтной ситуации.
49. Физкультурно-спортивная организация как открытая система: сущность и система.
50. Организационно-правовые формы физкультурно-спортивных организаций.
51. Формирование организационных структур управления.
52. Структура менеджмента физкультурно-спортивных организаций.
53. Учредительные документы физкультурно-спортивных организаций.
54. Общая характеристика технологий создания физкультурно-спортивных организаций.
55. Процедура выбора организационно-правовой формы физкультурно-спортивной организации.
56. Процедура институционализации физкультурно-спортивных организаций.
57. Процедура лицензирования: деятельности физкультурно-спортивных организаций.
58. Государственные органы управления физической культуры и спорта: компетенция, структура управления.
59. Олимпийский комитет России: компетенция, задачи, структура управления.
60. Общественные, общественно-государственные, физкультурно-спортивные общества: компетенция, структура управления.
61. Физкультурно-спортивные организации образовательных организаций.
62. Организации дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
63. Понятие «спортивного соревнования», их классификация, функции, принципы.
64. Судейская коллегия — менеджмент соревнования.
65. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия.
66. Организация массового спортивного мероприятия.
67. Многоуровневая система подготовки бакалавра физической культуры.
68. Общая структура педагогической деятельности бакалавра физической культуры.
69. Повышение квалификации и переподготовка бакалавра по физической культуре.
70. Тарифно-квалификационные требования по должностям работников физической культуры и спорта.
71. Аттестация и присвоение квалификационных категорий.
72. Основные модели менеджмента в зарубежном спорте.
73. Специфические особенности спортивного менеджмента в различных странах мира.
74. Профессиональная деятельность зарубежных добровольных спортивных организаций.
75. Система подготовки спортивных менеджеров в зарубежных странах

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Наименование темы	Всего	Лекции	Семинары	С/Р
1.	Менеджмент в сфере физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина	8	2	2	4

2.	Информационное обеспечение менеджмента в сфере физической культуры и спорта	8	2	2	4
3.	Информационный обмен в организации	8	2	2	4
4.	Правовые основы менеджмента в сфере физической культуры и спорта	8	2	2	4
5.	Менеджмент в физической культуре и спорте как система	10	2	4 к.р.1	4
6.	Управленческое решение как системный инструмент менеджмента в физической культуре и спорте	8	2	2	4
7.	Система управление организацией	4	-	2	2
8.	Человеческий фактор организации	4	-	2	2
9.	Физкультурно-спортивная организация как открытая система	12	2	4	6
10.	Органы управления физической культурой и спортом	12	2	4 к.р.2	6
11.	Планирование и организация проведения спортивного соревнования и физкультурно-спортивного мероприятия	12	2	4	6
12.	Система подготовки, повышения квалификации и переподготовки специалистов физической культуры и спорта	8	2	2	4
13.	Менеджмент в зарубежном спорте	6	-	2	4
	Итого	108	20	34	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается экзаменом в соответствии с объёмными требованиями. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.Рекомендуемая литература (основная)

1.Зубарев, Ю.А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин. - 4-е изд., стер. - Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2010. - 408 с.

2. Жолдак, В.И. Менеджмент: монография/ В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов.- М.: Физическая культура, 2006. -372с.

3.Переверзин, И.И. Искусство спортивного менеджмента / И.И. Переверзин. - М.: Советский спорт, 2004. - 416с.

4.Побыванец, В.С. Спортивный менеджмент : учеб. пособие / В.С. Побыванец, С.И. Изаак. - М.: Физическая культура, 2009. - 144 с.

5.Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / А.В. Починкин. - 3-е изд.- М.: Советский спорт, 2013. - 264 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1.Голова, О.Б. Менеджмент туризма: практический курс : учебно-метод. пособие / О.Б. Голова. - М.: Финансы и кредит, 2007. - 224 с.

2.Зуев, В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта : учеб. пособие / В.Н. Зуев. - М.: Физическая культура, 2006. - 400с.

3.Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / А.В. Починкин. - Малаховка : МГАФК, 2005. - 132 с.: 120-00.

4.Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / А.В. Починкин. - 2-е изд., доп. и перераб. - М. : Советский спорт, 2010. - 264 с.

5.Раздорожный, А.А. Документирование управленческой деятельности: учебное пособие /А.А. Раздорожный.- М.: ИНФРА-М, 2009.-304с.

6. Томич, М. Основы менеджмента в спорте / М. Томич. - М.: МАФСИ, 2005. - 352с.

3.26. Рабочая программа дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю(ям) подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: **Богданова Светлана Вячеславовна, к.п.н., доцент**

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины - овладение студентами основами правовых знаний в профессиональной области деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в сфере физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины

Основные задачи изучения дисциплины заключаются в формировании у студентов умений:

- анализировать законодательные и иные нормативно-правовые акты, относящиеся к будущей профессиональной деятельности;
- принимать решения и совершать профессиональные действия на основе требований отраслевого законодательства.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Дисциплина «Правовые основы профессиональной деятельности» относится к базовой части профессионального цикла ООП (Б.3) и предназначена для студентов 4 курса 034300 «Физическая культура».

Особенностью изучения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» в процессе профессионального образования бакалавра физической культуры является ознакомление с основными положениями правовой науки и правовыми основами сферы физической культуры и спорта, в соответствии с Конституцией РФ, законами РФ и нормативными документами органов управления физической культурой и спортом и образованием, нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и образования.

Изучение основ данной дисциплины и получаемые при этом знания дополняются и углубляются при изучении студентами других учебных дисциплин, таких как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Правоведение».

Учебная работа (36 часов) проводится в виде аудиторных занятий. В процессе лекционных и семинарских занятий, самостоятельной работы студенты знакомятся с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность физкультурно-спортивных организаций различных организационно-правовых форм и развитие физической культуры и спорта на местном, региональном и федеральном уровнях; с деятельностью государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры и спорта и первичных организаций физкультурно-спортивной направленности.

Лекции читаются с использованием мультимедийного оборудования, на семинарских занятиях студенты осуществляют структурирование изученного материала, при применении активных методов обучения.

Внеаудиторная работа (36 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы и интернета.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-20, ПК – 15, ПК -20, ПК -21, ПК -22.
В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

виды экономической и юридической ответственности перед учреждением (организацией) и обществом;

Конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в сфере физической культуры, спорта и образования;

нормативные и правовые документы по проведению аттестаций и присвоению квалификаций специалистам;

Конституцию Российской Федерации, свои права, свободы и обязанности гражданина, законы Российской Федерации и нормативные документы органов управления в сфере физической культуры, спорта и образования;

правовые аспекты работы с населением;

регламенты соревнований и уставы спортивных федераций, положение об агентской деятельности;

правила соревнований;

основные нормативные правовые документы РФ, регулирующие деятельность в сфере физической культуры;

нормативные и регламентирующие документы в избранном виде спорта, правила составления, хранения и учета документов физкультурно-спортивной организации;

организационно-правовые формы существования физкультурно-спортивных и образовательных учреждений, их цели и задачи.

уметь:

разрабатывать альтернативные управленческие решения;

ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;

определять направления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями аттестации и присвоения квалификации;

реализовать в профессиональной деятельности права и свободы человека и гражданина;

ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;

использовать нормативные правовые акты при организации работы с населением;

составлять положение о соревновании, сценарий физкультурного мероприятия, смету мероприятия;

составлять приказы, решения и другие внутренние документы физкультурно-спортивных организаций;

составлять планы работы подразделения или организации.

овладеть:

навыками разработки оптимальных решений, которые обеспечивают максимальную степень достижения цели управления;

способами совершенствования профессиональных знаний и умений;
 навыками определения основных направлений самосовершенствования и
 повышения квалификации;
 навыками самостоятельной работы;
 навыками использования прав и исполнения обязанностей;
 способами профессиональных знаний и умений путем использования
 возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;
 методами информирования населения о предстоящих рекреационных
 мероприятиях;
 опытом организации и проведения соревнований;
 навыками использования персонального компьютера и оргтехники;
 опытом составления планирующей документации.

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения данной дисциплины необходимы аудитории, оборудованные техническими средствами обучения: проектор, экран, ноутбук, интернет, компьютерные классы.

Перечень заданий для самостоятельной работы

Тема 1.

Составить схему правового положения органов управления физической культурой и спортом.

Тема 2.

Разработать проект устава общеобразовательной организации, положение о соревновании и календарный план спортивно-массовых мероприятий для данной организации.

Тема 3.

Разработать проект устава городской федерации по виду спорта, положение о спортивном клубе общеобразовательной организации.

Тема 4.

Разработать должностные инструкции для тренера-преподавателя по виду спорта, учителя физической культуры, инструктора физической культуры.

Тема 5.

Разработать трудовой договор на свою будущую профессиональную деятельность.

Тема 6.

Разработать договор о спонсорской деятельности, рекламу.

Тема 7.

На основе изучения материалов периодической печати (личного опыта) выявить примеры нарушений (защиты) прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг и дать их содержательный анализ.

Тема 8.

Составить схемы управления международных организаций физической культуры и спорта.

Тема 9.

Составить перечень государств участников Европейской культурной конвенции.

Перечень вопросов к зачету

1. Предмет и сущность права.
2. Источники и система правовых актов.

3. Анализ взаимодействия социальных функций физической культуры и спорта с функциями государства.
4. Правовые положения органов физической культуры и спорта.
5. Правовые акты по физической культуре и спорту и требования к ним.
6. Конституционные положения о развитии физической культуры и спорта в РФ.
7. Закон РФ "О физической культуре и спорте" - государственно-правовая база отраслевого управления.
8. Роль закона "Об образовании" в развитии физической культуры и спорта.
9. Единая Всероссийская спортивная классификация.
10. Нормативно-правовая база физкультурно-спортивных организаций (правила и положения о соревнованиях, календарный план спортивно-массовых мероприятий).
11. Правовое регулирование деятельности государственных органов управления физической культурой и спортом.
12. Правовое регулирование деятельности общественных органов управления физической культурой и спортом (ОКР, федераций, ФСО).
13. Правовое регулирование деятельности в общественных объединениях физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.
14. Нормативно-правовые акты, регулирующие правовые отношения специалистов физической культуры и спорта.
15. Тарифно-квалификационные характеристики специалистов физической культуры и спорта.
16. Квалификационные категории.
17. Понятие "трудовой договор", "спортивный контракт" и основные элементы определения.
18. Порядок заключения и содержание контракта.
19. Правовое оформление взаимоотношений субъекта и объекта спонсорской деятельности.
20. Нормативно-правовое требование к рекламе.
21. Спонсорская деятельность и налогообложение.
22. Государственное нормативно-правовое регулирование спортивного спонсорства.
23. Нормативно-правовые акты спортивных организаций и спонсорство.
24. Права потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг на приобретение товаров (услуг), на получение информации о товарах (услугах) и т.д.
25. Государственные и общественные органы защиты прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
26. Правила продажи и предоставления отдельных видов товаров и физкультурно-спортивных услуг.
27. ICSSPE- Всемирный Совет по спортивной Науки и Физической Культуры.
28. Ассоциация «Европейский олимпийский комитет» (ЕОС).
29. Генеральная ассамблея национальных олимпийских комитетов (А НОК).
30. «Международный конвент „Спорт-Аккорд“» (Генеральная ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ).
31. Международная федерация физического воспитания (ФИЕП).
32. Европейская культурная конвенция.
33. Спортивная Хартия Европы.
34. Европейский манифест "Молодые люди и спорт".
35. Европейское народное спортивное движение.
36. Международная Хартия физического воспитания и спорта.
37. Хартия Европейской спортивной конференции.

Распределение часов курса по темам и видам работ

№п/п	Наименование темы	Все-го	Лекции	Семинары	С/Р
1.	Государство и право в развитии физической культуры и спорта	4	-	2	2
2.	Нормативно-правовая база в сфере физической культуры и спорта.	16	2	6	8
3.	Правовое регулирование деятельности государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом, общественных объединений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности	16	2	6	8
4.	Социально-правовое положение специалистов сферы ФКиС.	8	2	2 к.р.1	4
5.	Порядок заключение трудового договора в сфере физической культуры и спорта	8	2	2	4
6.	Нормативно-правовое обеспечение механизма спонсорской деятельности	4	-	2	2
7.	Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений.	4	-	2	2
8.	Правовые основы деятельности международных организаций ФКиС	8	2	2 к.р.2	4
9.	Нормативно-правовые акты	4	-	2	2

	спортивного движения.				
	Итого	72	10	26	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения заканчивается зачетом в соответствии с объёмными требованиями. Зачет проводится в форме ответов на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник для вузов / С.В. Алексеев. - М.: Советский спорт, 2013. - 517с.

2. Починкин, А.В. Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. - М., 2010. - 171с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Алексеев, С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учеб. для студ. вузов / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005. - 671с.

2. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: учеб. для студ. вузов / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. - 895 с.

3. Алексеев, С.В. спортивное право. Трудовые отношения в спорте: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 647с.

3. Богданова, С.В. Контрактирование в сфере физической культуры и спорта: учебно-метод. пособие/ С.В. Богданова, О.А. Прянишникова. - Великие Луки, 2009. - 63с.

4. Волошин, Н.И. Правовое регулирование в туризме: учебник / Н.И. Волошин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2004. - 408с. - (Профес. туристское образование).

5. Воронин, С.Э. Использование в учебном материале данных об организационно-правовых и имущественно-правовых характеристиках физкультурно-спортивных организаций / С.Э. Воронин. - СПб., 2006. - 34с.

6. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес: учеб. пособие / В.В. Галкин. - М.: КНОРУС, 2006. - 320с.

7. Зуев, В.Н. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта (история и современность): учеб. пособие для вузов / В.Н. Зуев, В.А. Логинов. - М.: Советский спорт, 2008. - 196 с.

8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: метод. рекомендации / авт.-сост. А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина [и др.]. - М.: Советский спорт, 2007. - 136 с.

9. Словарь терминов по спортивному праву / сост. А.С. Кайгородова. - М.: Советский спорт, 2005. - 124с.

10. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, материально-техническое и информационное обеспечение: документы и материалы (1999-2006 годы) / авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. - М.: Советский спорт, 2006. - 1040с.

11. Уловистова, Н.В. Трудовые отношения в профессиональном спорте: комментарий юриста / Н.В. Уловистова. - М.: Советский спорт, 2004. - 128с.

3.27. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» основной образовательной программы направления подготовки **034300 «Физическая культура»** по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент
степень (квалификация) выпускника – бакалавр
Форма обучения очная

Авторы-разработчики:

Никулина Жанна Валентиновна, к.п.н., доцент,

Медведева Елена Николаевна, к.п.н., профессор,

Львова Людмила Григорьевна, к.п.н., доцент,

Моисеенко Николай Маркович, ст. преподаватель,

Игнатенков Николай Ефимович, ст. преподаватель,

Примаков Иван Сергеевич, преподаватель,

Филина Ирина Александровна, к.п.н., доцент,

Бессонова Надежда Алексеевна, ст. преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» является создание у студентов целостного представления о многообразии видов и средств легкой атлетики, форм и методов организации и проведения занятий легкоатлетическими упражнениями, а также формирование теоретических знаний и профессионально-педагогических умений и навыков у будущих бакалавров физической культуры.

Задачи дисциплины

Основной задачей всех видов учебных занятий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта» является формирование профессионально-значимых теоретических знаний теории и методики легкой атлетики, двигательных умений и навыков выполнения упражнений из разных видов спорта, необходимых бакалавру физической культуры.

При прохождении дисциплины необходимо познакомить с историей возникновения и развития видов спорта, эволюцией техники и методики тренировки; проблемами и перспективами развития физической культуры и спорта в России и мире.

Разъяснить роль физических упражнений в деле воспитания и формирования личности, нравственного воспитания, общей культуры общения, повышение интеллектуального уровня занимающихся.

Овладеть профессиональной терминологией; овладеть основами техники упражнений из разных видов спорта и познакомиться с анализом техники разных видов спорта.

Овладеть методикой обучения физическим упражнениям, выработать определенный объем знаний об особенностях применения средств физической культуры и спорта и методов спортивно-оздоровительной работы и рекреационной двигательной деятельности с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся, возрастных и гендерных особенностей человека, влияния различных видов профессиональной деятельности на психофизиологическое состояние и здоровье занимающихся.

Научить применять на практике и находить, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся и условия проведения занятий в легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх, лыжном спорте и плавании, эффективные средства и методы обучения, распределять и дозировать средства, научить осуществлять контроль за функциональным состоянием занимающихся на занятиях физическими упражнениями.

Выработать умения организовывать и оценивать свою деятельность и деятельность занимающихся, овладеть навыками планирования и организации (проведения) учебных и учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния и здоровья занимающихся.

Выработать умения применять на практике знания о профилактике травматизма и безопасности на занятиях в разных видах спорта, оказании первой доврачебной помощи при травмах и острых состояниях, организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций.

Познакомить с правилами и регламентами соревнований в разных видах спорта, научить организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике и спортивно-массовые мероприятия.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Важное значение дисциплины в профессиональной подготовке будущих бакалавров физической культуры заключается в том, что легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжный спорт

включены в государственные образовательные программы по физическому воспитанию для учебных заведений: общеобразовательных школ и учебных заведений дополнительного образования, средних специальных и высших учебных заведений. В системе физического воспитания эти виды спорта входят в программу Олимпийских игр и Паралимпийских игр, является одним из основных и действенных средств оздоровления занимающихся, их разностороннего гармонического развития, профессионально-прикладной подготовки к трудовой деятельности, а также прекрасным средством активного отдыха.

Дисциплина **«Теория и методика обучения базовым видам спорта»** относится к базовой части профессионального цикла. Программный материал дисциплины тесно взаимосвязан с такими дисциплинами, как история физической культуры, анатомия человека, физиология человека, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, спортивная биохимия, педагогика физической культуры, теория и методика физической культуры, теория спорта, психология физической культуры, возрастная психология, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, правовые основы профессиональной деятельности, профессионально-спортивное совершенствование, теория и методика избранного вида спорта, технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта, физическая культура и др.

Отличительной особенностью данной дисциплины является изучение теории и методики обучения технике видов спорта широко применяемых в системе физического воспитания в общеобразовательных школах, учебных заведениях дополнительного образования, средних специальных и высших учебных заведениях и других учреждениях; ознакомление с организацией и судейством соревнований.

Лекционный курс предусматривает рассмотрение теоретических аспектов теории и методики легкой атлетики, гимнастики, плавания, спортивных игр и лыжного спорта, организации и проведения соревнований, а также особенностей занятий физическими упражнениями с различным контингентом занимающихся, их прикладного значения. На практических занятиях по дисциплине **«Теория и методика обучения базовым видам спорта»** широко применяются различные формы организации занятий, современные средства и методы обучения, используются интерактивные методы обучения (тренинги, семинары).

Техническое оснащение аудиторий предполагает обеспечение мультимедийным оборудованием, зала легкой атлетики и стадиона, зала гимнастики, зала спортивных игр, бассейна и лыжной базы, оборудованных и оснащенных инвентарем для занятий соответствующими видами спорта.

Прохождение данной дисциплины обеспечивает бакалавру физической культуры переход на более высокий уровень профессиональной деятельности, вооружая их необходимым уровнем знаний, умений и навыков.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-4, ПК-4, ПК-5, ПК-7, ПК-11, ПК-14, ПК-16, ПК-17, ПК-20, ПК-24

В результате освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» студент должен:

Знать:

- термины, содержание, формы, методы педагогического процесса и виды контроля качества обучения; основы историко-культурного развития легкой атлетики и современный опыт; вариативность исторического развития физической культуры и спорта, современные реалии, потребности общества; логические законы, правила и алгоритмы при постановке цели и выборе путей ее достижения на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, лыжными видами спорта и спортивными играми.

- нормативные документы в сфере физической культуры, спорта и образования; правила соревнований в разных видах спорта.

- особенности взаимодействия в коллективе и межличностных отношений на занятиях физкультурой.

- концепции организации и реализации процесса подготовки спортсменов определенной квалификации средствами физической культуры в образовательных учреждениях различных типов.

- основы межличностной коммуникации, модели речевого взаимодействия людей в обществе и в профессиональной деятельности.

- виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; требования к планированию различных видов физкультурной деятельности; технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физической культурой; сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса на занятиях физической культурой.

- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках

физической культуры, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях; закономерности определения величины и динамики работоспособности с учетом особенностей контингента занимающихся; пути применения сопряженного использования средств и методов физической культуры для обеспечения образовательного, развивающего, оздоровительного и воспитательного эффекта педагогических воздействий с целью достижения всестороннего и гармоничного развития.

- средства и методы оказания первой доврачебной помощи; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; гигиенические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий физическими упражнениями с лицами разных возрастных групп с учётом их анатомо-физиологических особенностей; основные причины травматизма и неотложных состояний на занятиях в разных видах спорта, виды травматизма в легкоатлетическом спорте; виды неотложных состояний.

- анатомо-физиологические особенности различных групп занимающихся физическими упражнениями; особенности организации спортивно-оздоровительной работы в учреждениях различного типа; гигиенические факторы, учитываемые при организации занятий легкой атлетикой; естественно-средовые факторы, влияющие на организацию занятий в разных видах спорта.

- терминологию разных видов спорта; основные понятия, средства, методы и формы занятий легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, спортивными играми и различными видами лыжного спорта; средства восстановления и укрепления здоровья; теорию и методику спорта при формировании личности занимающихся и способы их применения на занятиях физической культурой.

- средства и методы спортивно-оздоровительной и рекреационной двигательной деятельности в учебно-тренировочном процессе; методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся на занятиях физическими упражнениями; средства и методы спортивно-оздоровительной и рекреационной двигательной деятельности с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся; возрастные и гендерные особенности человека; влияние различных видов профессиональной деятельности на психофизиологическое состояние и здоровье занимающихся.

- структуру, организационное строение и юридические формы существования профессиональной спортивной команды; регламенты соревнований, положение об агентской деятельности; отчетную документацию, виды и принципы организации соревнований; формы, содержание и правила оформления планирующей и отчетной документации; виды и формы соревнований и массовых физкультурных мероприятий; правила соревнований в разных видах спорта; требования к материально-техническому и санитарно-гигиеническому обеспечению технологии организации спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий с различным контингентом.

- опасные ситуации, возможные при проведении занятий физическими упражнениями, причины их возникновения, действия по ликвидации; правила эксплуатации sports сооружений, инвентаря и оборудования, санитарно-гигиенические требования проведения занятий, правила пожарной безопасности на спортивных объектах; формы организации занимающихся; правила оказания помощи и страховки при проведении упражнений.

Уметь:

- Находить, анализировать и использовать информацию о текущих проблемах физической культуры и спорта, в том числе и в научной и научно-практической литературе; осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований.

- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.

- Строить взаимодействие в коллективе с учетом критериев эффективного общения и нравственного поведения; согласовывать собственные и групповые цели; выбирать формы общения в группе (коллективе) в различных ситуациях; использовать аргументы и доказательно их применять в общении.

- Разрабатывать перспективные и оперативные документы планирования и обосновывать содержание процесса подготовки спортсменов средствами легкой атлетики в конкретном образовательном учреждении; использовать контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов.

- подбирать средства и методы, адекватно поставленным задачам; использовать современные методы обучения.

- Общаться, вести гармонический диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; использовать терминологию легкой атлетики в профессиональной деятельности.

- Планировать различные формы занятий в разных видах спорта с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и рекреации занимающихся; использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их

подготовленности и состояния здоровья; разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства.

- Применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования; распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся; определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом особенностей работоспособности контингента занимающихся; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, мероприятия в режиме учебного и продленного дня, спортивные соревнования; обеспечивать санитарно-гигиенические условия, безопасное выполнение упражнений; использовать профессиональную лексику.

- Оценить санитарно-гигиеническое состояние места занятий (стадиона, спортивного зала, бассейн и др.); обеспечить технику безопасности на занятиях физическими упражнениями с учётом гигиенических норм; установить тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий и т.д.; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

- Привлекать личность к спортивно-оздоровительной и рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни; реализовывать программы по спортивно-оздоровительной работе занимающихся в соответствии с их потребностями; подбирать адекватные поставленным задачам средства из разных видов спорта по циклам занятий различной продолжительности; обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся; способствовать осознанному использованию физической культуры как средства физического совершенствования, восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

- Планировать различные формы спортивно-оздоровительной и рекреационной деятельности в учреждениях различного типа с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности в целях поддержания здоровья и оздоровления занимающихся; формулировать конкретные гигиенические задачи в спортивно-оздоровительной деятельности различных групп населения; оценивать условия в местах проведения занятий, тренировок и соревнований; осуществлять оптимизацию учебного и тренировочного процессов по средствам разных видов спорта, используя необходимые знания в области охраны здоровья и профилактики травм и патологических состояний.

- Владеть технологией организации спортивно-оздоровительной и рекреационной работы в учреждениях различного типа; технологией учета гигиенических факторов при организации занятий физической культурой; технологией учета естественно-средовых факторов при организации занятий; профессиональной терминологией.

- Выбирать средства и методы разных видов спорта с учетом контингента занимающихся; использовать методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; использовать средства и методы с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей занимающихся.

- Приобретать спортивный инвентарь, экипировку, компьютерное обеспечение; составлять положение о соревновании с учетом вида спорта, сценарий физкультурного мероприятия, смету мероприятия; организовать работу судейской бригады; подготавливать места проведения мероприятий; привлекать зрителей и спонсоров; обеспечивать безопасность участников и зрителей; составлять отчетную документацию.

- Оказывать первую доврачебную помощь при травмах и острых состояниях; организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций; использовать формы организации занимающихся, обеспечивающие безопасность на занятиях физическими упражнениями; использовать инвентарь и оборудование в соответствии с правилами его эксплуатации.

Владеть:

- Профессиональной терминологией, современными технологиями обучения; опытом организации и проведения различных форм занятий в разных видах спорта; методами прикладных научных исследований, системного и сравнительного анализа; приемами критического мышления; навыками самостоятельного изучения учебно-методической литературы; владеть навыками использования прав и использования обязанностей.

- Приемами активного слушания при профессиональном взаимодействии в коллективе; приемами построения и поддержания межличностных отношений на уровне делового общения.

- Методикой перспективного и оперативного планирования в целом и конкретных занятий в сфере юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов средствами физической культуры и спорта; навыками корректировки программ с учетом изменений условий проведения тренировок занятий; приемами построения тренировочных занятий физическими упражнениями со спортсменами массовых разрядов и в сфере детско-юношеского спорта.

- Коммуникативными навыками в разных сферах употребления русского языка, письменной и устной речи; стандартами деловых письменных документов; навыками проведения письменных и устных переговоров; профессиональной терминологией с учетом специфики видов спорта.

- Способами совершенствования планирования путем использования возможностей спорта и физической культуры, среды учреждения, региона, области, страны; навыками составления и оформления документов планирования и учета.

- Техник физических упражнений; методами обучения технике, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся; способами нормирования, контроля и коррекции учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок в разных видах спорта; навыками рационального использования спортивного оборудования, инвентаря, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники.

- Методами измерения основных параметров микроклимата в спортивных легкоатлетических сооружениях, навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, доступными в условиях учебно-тренировочного занятия функциональными тестами для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; приемами помощи и страховки занимающегося при проведении учебно-тренировочного занятия легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, плаванием, лыжными видами спорта.

- Основными средствами, методами и формами использования различных видов спорта в спортивно-оздоровительной работе.

- Технологией проведения занятий физической культуры и спорта; методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; технологией планирования занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся.

- Методами дискуссии; методами обеспечения безопасности соревнований; методами индивидуальной и групповой воспитательной работы с занимающимися; методиками предотвращения конфликтов; навыками судейства соревнований; опытом организации и проведения соревнований. Навыками помощи и страховки при проведении физических упражнений; опытом проведения занятий; современными средствами связи и навыками использования устройств и приборов по основам безопасной жизнедеятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта» содержит разделы:

Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Общие вопросы теории легкой атлетики.
2. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения.
3. Основы техники видов легкой атлетики
4. Формирование двигательной функции средствами легкой атлетики.
5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике.
6. Учебная практика.

Раздел 2. ГИМНАСТИКА

1. Гимнастика и особенности её преподавания.
2. Терминология.
3. Средства гимнастики и методика их проведения.
4. Общие основы техники гимнастических упражнений, методика и технология обучения.
5. Формирование двигательной функции школьников средствами гимнастики.

Раздел 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Раздел 4. БАСКЕТБОЛ

Раздел 5. ФУТБОЛ

Раздел 6. ВОЛЕЙБОЛ

Раздел 7. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

1. Зарождение и развитие лыжного спорта.
2. Экипировка лыжника, подготовка лыж
3. Основы техники видов передвижения на лыжах
4. Методика обучения способам передвижения на лыжах.
5. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

Раздел 8. ПЛАВАНИЕ

1. Общие вопросы теории плавания.
2. Техника спортивных способов плавания.
3. Теоретические и методические основы обучения и тренировки в плавании.
4. Теория и методика оздоровительного плавания
5. Организация и проведение соревнований по плаванию.

**Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине
«Теория и методика обучения базовым видам спорта»**

№ п/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Самостоятельная работа студентов	Форма Контроля
1	2	3	4	5	6
ГИМНАСТИКА					
I КУРС					
1	Введение в предмет	Лекция №1 (2 часа). 1. Значение дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре. 2. Задачи, средства и методические особенности занятий гимнастикой. 3. Виды гимнастики (их значение, характеристика). 4. Общие требования	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекций. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по гимнастике	(2 часа). Самостоятельное изучение литературы: 1. Гимнастика: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6 изд. М. Академия, 2009. – 445 с. 2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высш. учеб. заведений / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 447 с.	Опрос по теме.
2	Гимнастическая терминология	Лекция №2 (2 часа). 1. Значение терминологии для специалиста по физической культуре; 2. Требования к терминам и способы их образования; 3. Правила и формы записи различных гимнастических упражнений.	Таблицы, рисунки, образцы терминологической и смешанной записи гимнастических упражнений.	(2 часа). Изучить самостоятельно раздел «Гимнастическая терминология в специальной литературе: 1. Гимнастика: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6 изд. М. Академия, 2009. – 445 с. 2. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие / Е.Г. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 73 с.	Опрос по теме.

3	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений.	Лекция №3 (2 часа). 1. ОРУ – универсальное средство гимнастики. 2. Классификация ОРУ. Технология проведения ОРУ различными способами. 3. Приемы регулирования нагрузки в комплексе ОРУ и исправление ошибок у занимающихся.	Таблицы, рисунки, необходимые для лекции и методического занятия.	(2 часа). Конструирование 4-х общеразвивающих упражнений по заданию преподавателя. Подготовка к контрольным работам по теме: «ОРУ и методика их проведения.	Конспект 4-х ОРУ
4	История развития гимнастики			2 часа. Изучить самостоятельно: этапы развития гимнастики; национальные системы. Современное состояние и тенденции развития гимнастики. Написать реферат.	Реферат по теме. Использовать не менее 3-х источников. Рукописный текст – не менее
5-6	Гимнастическая терминология. Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. Упражнения художественной гимнастики.	Практические занятия № 4-5 (4 часа). Разбор терминов основных групп гимнастических средств. Применение разнообразных ОРУ по анатомической и методической направленности; терминологическое описание упражнений на гимнастических снарядах, прикладных упражнений, акробатических прыжков. Формы записи (примеры, образцы). Выполнение движений различными частями тела в комплексе ОРУ раздельным способом. Знакомство с методикой проведения. Совершенствования танцевальных элементов: польки, вальса, русского шага. Комплексы ОРУ для развития физических качеств. Сдача норм по ОФП. Контрольные работы №1	Карточки с заданиями по теме: «Гимнастическая терминология» Образцы конспектов комплексов ОРУ. Задания по теме «ОРУ и методика их проведения» Инструментарий для приема нормативов по ОФП	(4 часа). Учить основные термины. Подготовка к контрольным работам, микрозачету по теме: «Гимнастическая терминология» Запись 4-х ОРУ. Самостоятельное изучение литературы, указанной в лекции. Дополнительная литература: 1. Никитина Б.А., Гладышева А.А. Анатомия и спортивная морфология (практикум): Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1989	Контрольная работа №1 Микрозачет: Терминологическая запись 4-х ОРУ. Микрозачет по ОФП

7-9	Гимнастическая терминология. Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Упражнения художественной гимнастики.	Практические занятия № 6-8 (6 часов). Выполнение комплексов ОРУ проходным и поточным способами. Упражнения для рук, туловища, ног, общего воздействия, упражнения на осанку, расслабление, развитие двигательных качеств. Совершенствования танцевальных элементов: польки, вальса, русского шага. Конструирование ОРУ. Знакомство с методикой проведения строевых упражнений. <u>Строевые упражнения:</u> строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Контрольная работа №2. <u>Прикладные упражнения:</u> развитие двигательных качеств занимающихся, используя разновидности ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелазание, переползание в играх, эстафетах. <u>Упражнения на гимнастических снарядах:</u> овладение техникой висов и упоров. <u>Опорный прыжок:</u> стойка приземления, разбег-наскок на мостик, отталкивание ногами. <u>Учебная практика:</u> проведение 4-х ОРУ; строевых упражнений, показ и описание висов и упоров	Карточки с контрольными работами по теме: «ОРУ и методика их проведения» Карточки по учебной практике в проведении строевых упражнений, с контрольной работой по данной теме. Карточки для микрозачета по теме: «Висы и упоры».	(6 часов). Подготовка к проведению на подгруппе ОРУ. Овладение навыками создания представления об ОРУ, подачи команд для проведения упражнений, приемами регулирования нагрузки и исправления ошибок. Подготовка к учебной практике в проведении строевых упражнений. Подготовка по теме: « Гимнастическая терминология» - висы и упоры.	Контрольная работа № 2 Микрозачет в проведении 4-х ОРУ по заданию преподавателя. Микрозачет: показ с описанием висов и упоров.
10	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике.			(2 часа). Изучить требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма; к местам занятий; виды травм и методический контроль.	Реферат по теме: «Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике» (рукописный текст 10 стр.)

11-15	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки.	Практические занятия №9-13 (10 часов). Методика проведения упражнений подготовительной части урока. Знакомство и совершенствование техники упражнений школьной программы по гимнастике. <u>Перекладина</u>: размахивания, подъем переворотом силой, соскок махом назад, вперед; перемах в упоре; оборот назад в упоре; оборот в упоре правой (левой) <u>Брусья параллельные</u>: размахивания в упорах, подъем махом вперед, назад; соскок махом вперед, назад; упор углом. <u>Брусья р/в</u>: размахивания изгибами; подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на н/ж; соскок углом из седа на бедре. <u>Бревно</u>: разновидности передвижений; соскок прогнувшись, поворот на носках. <u>Учебная практика</u>: формирование навыков показа, конструирования, проведения ОРУ, исправления ошибок, умения использовать различные методические приемы организации и обучения. Микрозачет по проведению строевых, общеразвивающих и прикладных упражнений. Контрольная работа №3.	Дополнительная литература по темам: 1.Ромашова Л.Т. Педагогический контроль за процессом физического воспитания в общеобразовательной школе: Уч. пособие, Смоленск; СГИФК, 1995. общеобразовательной школе: Уч. пособие.- Смоленск: СГИФК, 1995. Карточки с заданиями по теме: «Строевые упражнения»	(6 часов). Отработка навыков проведения ОРУ и строевых упражнений. Подготовка к микрозачету. Развитие необходимых физических качеств, обуславливающих успешность качественного формирования навыков показа упражнений гимнастического многоборья, обеспечивающих освоение навыков помощи и страховки. Запись команд строевых упражнений и методики их проведения.	Микрозачет в проведении строевых упражнений по заданию преподавателя.
16-20	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки.	Практические занятия №14-18(10 часов). Поточный способ проведения ОРУ, игры для развития координации движений, памяти, внимания. Овладение зачетными комбинациями гимнастического многоборья с элементами школьной программы: <u>Вольные упражнения</u>: комбинация командной	Карточки с танцевальными комбинациями. Зачетные комбинации гимнастического многоборья. Задания по проведению фрагментов школьного	(8 часов). Подготовка к показу танцевальных комбинац. Разработать содержание и написать конспект эстафеты с упражнениями прикладной гимнастики. Подготовка к зачету по гимнастическому многоборью.	Микрозачет в проведении подготовительной и заключительной частей урока. преподавателя. Микрозачет по гимнастическому

	прыжки. Вольные и акробатические упражнения.	гимнастики 3 юн. разряда на 64 счёта. Акробатические упражнения: 1) кувырок вперёд - перекатом назад стойка на лопатках - перекатом вперёд сед углом, руки в стороны – лечь, гимнастический «мост» - поворотом кругом упор присев – кувырок назад – прыжок вверх прогнувшись в стойку приземления (девушки); 2) длинный кувырок – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд упор присев и разгибаясь упор - стойка на голове и руках силой – упор лежа и прыжком упор присев – кувырок назад – встать, переворот в сторону («колесо») – приставляя ногу, прыжок с поворотом кругом в стойку приземления (юноши). <u>Учебная практика:</u> совершенствование навыков показа, объяснения, организации выполнения упражнений подготовительной части школьного урока подгруппой. Совершенствование навыков самоорганизации: разработка конспекта, подготовка теоретическая, двигательная к проведению фрагментов урока. Проведение по заранее разработанному конспекту подготовительной и заключительной части школьного урока (по заданию).	урока с применением средств гимнастики: подготовительной и заключительной частей.		многоборью.
21	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой.		Инструкции по эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря.	(2 часа). Изучив данный раздел, осветить в реферате следующие вопросы: 1.Виды залов 2.Санитарно-гигиенические требования. 3.Снаряды и инвентарь, необходимые для занятий гимнастикой. Подготовка к итоговой	Реферат по теме: «Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой» (не менее 10 стр. рукописного текста)

				аттестации по вопросам, пройденных тем 1-го курса и утвержденных на заседании кафедры гимнастики.	Теоретический зачет
II КУРС					
1.	Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям.	Лекция №1 (2 часа). 1. Классификация и характеристика гимнастических упражнений на снарядах, опорных прыжков, акробатических упражнений. 2. Основы техники упражнений гимнастического многоборья. 3. Технологическая схема обучения гимнастическим упражнениям.	Рисунки, таблицы. Примеры технологических разработок обучения гимнастическим элементам. 1. Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общей образовательной школы: Уч. пособие.- СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.	(2 часа). Чтение материалов лекции, дополнительной литературы по гимнастике. Подготовка к опросу и контрольной работе.	Опрос на зачете.
2.	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Лекция №2 (2 часа). 1. Требования к планированию учебного материала по гимнастике в школе. 2. Документы планирования и их взаимосвязь. 3. Структура урока, содержание его частей и методические требования. 4. Управление нагрузкой на уроке гимнастики.	1. Учебники гимнастики, образцы документов планирования, лекционный материал 2. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе: Методика уроков, методика уроков в IX – X классах.- М.: Просвещение. - 1973. – С.240.	(2 часа). Изучение специальной литературы по гимнастике по пройденным разделам гимнастики. Подготовка к опросу по теме лекции и контрольной работе.	Опрос по теме «Особенности планирования и проведения урока гимнастики в школе»
3.	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений.	Практические занятия №3-6 (8 часов). ОРУ комплексного характера с предметами (гантели, мячи, палки, обручи), на скамейке, в кругу, у гимнастической стенки. ОРУ для развития физических качеств (силы, гибкости, координации, быстроты и выносливости), формирования	Образцы комплексов ОРУ с предметами и без, по анатомической и методической направленности. Карточки с контрольной	(8 часов). Изучение специальной литературы по технике гимнастических упражнений. Самостоятельный анализ техники	Контрольная работа № 1. Конспект комплекса ОРУ с предметом (10 –12

	Гимнастическая терминология. Упражнения художественной гимнастики. Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения.	правильной осанки. Комплексы упражнений для развития физических качеств разнообразными методами на снарядах, без предмета (в парах), на скамейке, у гимнастической стенки и на ней; с предметами (скакалка, гантели, палка). Сопряженный метод развития физических качеств, ритмическая гимнастика. Контрольная работа №1. Сдача норм ОФП. Разбор всех средств гимнастики, включенных в школьную программу по физическому воспитанию. Строевые упражнения в игровой форме. Прикладные эстафеты. ОРУ в форме ритмической гимнастики в качестве разминки или средства развития физических качеств. Упражнения на снарядах: бревне, брусьях параллельных, брусьях р/в, перекладине; опорный прыжок, акробатические упражнения на основе школьной программы по гимнастике. Методико-практический разбор ошибок, их причин и способов устранения, приемов совершенствования гимнастических упражнений. <u>Учебная практика:</u> проведение комплекса упражнений для развития физического качества, формирование умения создавать представление об упражнениях, помогать и страховать, определять ошибки в технике и находить корректирующие задания для их устранения. Совершенствование навыков описания упражнений с предметами и без с использованием терминологии, описания техники гимнастических упражнений на снарядах.	работой №1 (конструирование упражнений). Задания по учебной практике в проведении ОРУ. Школьная программа по физической культуре. Дополнительная литература: 1.Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовке гимнастов и программу общеобразовательной школы: Уч.пособие –СПб ГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1999.	выполнения и выявление ошибок, определение причин и способов их устранения. Совершенствование навыков показа и описания ОРУ и подачи команд в строевых упражнениях.. Подготовка к контрольной работе № 1. Подготовка к учебной практике по проведению комплексов ОРУ. Написание конспекта комплекса ОРУ по заданию преподавателя. Самостоятельная отработка технологии проведения ОРУ проходным способом. Повторение терминологии ОРУ и упражнений на гимнастических снарядах.	упр.) и без предмета проходным способом (4упражнения). Микрозачет по проведению комплекса ОРУ (10-12 упр.)
4	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. Упражнения художественной гимнастики.	Практические занятия №7-9 (6 часов). Разбор методики проведения ОРУ поточным способом. Совершенствование навыков проведения строевых упражнений в играх и учебных заданиях. Развитие физических качеств с помощью средств прикладной гимнастики (перелазание, переноска грузов, метания и т.д.) в форме эстафет. <u>Брусья р/в:</u> из упора на в/ж мах дугой в вис лежа на н/ж, перемах в упоре на н/ж, вис лежа на н/ж,	Дополнительная литература: 1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ИФК (под ред.В.М.Смолевского)- М.: ФиС – 1987. Образцы конспектов эстафет с элементами	(6 часов). Теоретическая и практическая подготовка к занятиям, наработка умений подавать команды, исправлять ошибки. Совершенствование технологий проведения ОРУ различными способами.	Микрозачет по показу танцевальных комбинаций на шагах польки, вальса, русского танца.

	Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	перемах в упоре на н/ж. <u>Бревно</u>: равновесия, прыжки со сменой положения ног в III позиции, шаг полки, вскок перемахом правой в упоре. <u>Перекладина</u>: подъем разгибом, мах дугой из упора в вис. <u>Брусья параллельные</u>: стойка на плечах, кувырок вперед, подъем разгибом. <u>Опорный прыжок</u>: прыжок согнув ноги (ж); прыжок ноги врозь через коня в длину (м). <u>Акробатика</u>: стойка на голове и руках, стойка на руках, переворот боком. <u>Упражнения художественной гимнастики</u>: позиции рук и ног, элементы классического и народного танца, поворот переступанием, махом вперед и назад, взмах, разновидности равновесий. Разучивание зачетные комбинации. Выполнение комплексов ОРУ и танцевальных движений поточным способом в форме ритмической гимнастики. Развитие физических качеств средствами ритмической гимнастики, разминка в форме ритмической гимнастики, разучивание зачётного комплекса ритмической гимнастики. Контрольная работа №1. Учебная практика: проведение комплексов ОРУ поточным способом (показ комплекса ритмической гимнастики, делая подсчет и методические указания).	прикладной гимнастики. Карточки с контрольной работой №2 Зачётные комбинации гимнастического многоборья. Зачетные комбинации на элементах русского танца, вальса, шагах полки. Образец конспекта комплекса ритмической гимнастики.	Развитие физических качеств средствами гимнастики для успешного овладения учебным практическим материалом. Подготовка к микрозачёту по проведению ОРУ, показу танцевальных комбинаций и комплекса ритмической гимнастики. Совершенствование технологии проведения комплекса ритмической гимнастики.	Микрозачет в демонстрации комплекса ритмической гимнастики. Микрозачет по проведению комплекса ОРУ. Контрольная работа №2.
5	Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и	Практические занятия №10-13 (8 часов). Закрепление знаний умений и навыков в ходе разучивания зачетных комбинаций гимнастического многоборья и осуществления помощи, страховки. Разбор технологий обучения конкретным упражнениям школьной программы по гимнастике. Контрольная работа № 3. Методический разбор технологии разработки конспекта урока по гимнастике (форма, содержание, требования). Задания по учебной практике в проведении урока.	Задания по написанию технологической разработки по обучению элементов школьной программы. Образец технологической разработки. Варианты, образцы конспектов уроков по гимнастике для различных возрастных групп	(8 часов). Разработка технологии обучения конкретному гимнастическому элементу школьной программы, написание и подготовка к защите. Самосовершенствование в показе и объяснении гимнастических упражнений, в помощи и страховке. Подготовка к контрольной работе №3.	Микрозачет по технологической разработке обучения гимнастическому элементу. Контрольная работа № 3 Конспект урока по

	проведения урока по гимнастике в школе.	Примеры фрагментов урока по гимнастике для разных возрастных групп, при решении различных задач. Прикладные упражнения в форме полос препятствий. Совершенствование техники выполнения гимнастических средств школьной гимнастики. Наработка умений и навыков организовать себя и занимающихся для решения образовательных и воспитательных задач р.г. в качестве разминки и развития качеств выполнения учебных комбинаций гимнастического многоборья на основе элементов школьной программы за 1-2 курсы. Совершенствование зачетных комбинаций (приложения). <u>Учебная практика:</u> Микрозачет по проведению школьного урока по гимнастике: проведение хронометража частей школьного урока и осуществление анализа плотности.	(классов). Задания по учебной практике в проведении школьного урока. Образец комплекса ритмической гимнастики. Зачетные комбинации гимнастического многоборья. Задания по проведению хронометража фрагментов школьного урока. Образец хронометража и анализа плотности школьного урока. Зачетные комбинации гимнастического многоборья. Карточки контрольной работы №3.	Разработка конспекта школьного урока по гимнастике по заданию преподавателя Подготовка к его защите. Отработка методических приемов, предварительная подготовка к учебной практике: материально-техническое обеспечение урока, методическое обеспечение урока. Подготовка к проведению хронометража урока. Оформление протокола и анализа плотности урока.	гимнастике. Микрозачет по проведению школьного урока по гимнастике. Микрозачет по проведению хронометража фрагмента школьного урока (во время учебной практики).
6.	Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Практические занятия №14-18 (10 часов). Совершенствование двигательных навыков в зачетных комбинациях гимнастического многоборья. Совершенствование методических умений и навыков в ходе проведения школьного урока и комплексов ритмической гимнастики. Прикидка по гимнастическому многоборью. Знакомство с правилами соревнований по гимнастике (основы). <u>Учебная практика:</u> по проведению школьного урока.	Терминологическая запись (с расценкой обязательных элементов) зачетных соревновательных комбинаций гимнастического многоборья. Правила соревнований по гимнастике. Вопросы для самоподготовки.	(10 часов). Подготовка к учебной практике в проведении школьного урока. Подготовка к соревнованиям по основной гимнастике: двигательная и теоретическая (правила).	Микрозачет по проведению урока Микрозачет по гимнастич. многоборью. Опрос по теме.

Раздел 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Первый курс, второй семестр

1	Значение подвижных игр	Лекция (2 часа).	Л.В. Былеева, И.М.		

	в системе физического воспитания	Подвижные игры в занятиях спортом, в школьном уроке, во внеурочных и внешкольных формах работы. Классификация подвижных игр. Педагогические требования к проведению подвижных игр в различных возрастных группах.	Коротков. Подвижные игры, Практический материал: учеб.пособие для студ.вузов физ.культуры -М.: ТВТ Дивизион, 2005. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте / О.Е. Лихачёв, С.Г.Фомин. Смоленск.2011. Подвижные игры: учебник / Л.В.Былеева, И.М.Коротков и др. М.:Физическая культура, 2007	Просмотр фрагмента видео по проведению подвижных игр	
2	Классификация подвижных игр (командные, не командные, переходные к командным игры). Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях подвижными играми.	Практическое занятие (2 часа). Игровой материал: а) командные игры – встречные, круговые и прямолнейные эстафеты; Борьба за мяч, Навстречу друг другу. б) не командные игры – Успей запятнать, Колесо, Быстро по местам. в) игры, переходные к командным: Делай наоборот, Вороны и воробы.	Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе.- Волгоград: Учитель. 2007. –Л.В. Былеева. Подвижные игры Практический материал для студ.физ.вузов/Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.-. Видякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе. – Волгоград.Учитель. – 2007.	Изучение рекомендуемой литературы. Просмотр урока ФК.	Рабочая беседа
3-4	Основные типы подвижных игр, имеющие различные педагогические задачи и двигательное содержание.	Практическое занятие (4 часа). Игровой материал: Эстафеты с мячами и палками; Борьба за мяч; Шишки, желуди, орехи; Перемена мест; Пятнашки в тройках; Группа «Смирно».	Львова Л.Г., Медведева Е.Н. Совершенствование физкультурного образования молодежи на основе повышения мотивации к занятиям	Просмотр урока ФК. Изучение рекомендуемой литературы. Самоконтроль за состоянием своего организма (ЧСС, общее самочувствие)	

			физическими упражнениями:учеб.метод. пособие. – В.Луки; ВГСХА. 2011.		
5-6	Подвижные игры в школьном уроке ФК и во внеурочных формах работы.	Практическое занятие (4 часа). Сила. Общеподготовительные и специальные упражнения для развития силы. Игровой материал: 1-3 кл. – Волк во рву, Космонавты, У медведя на бору, Два Мороза, Совушка. 4-5 кл. – Ловля парами, День и ночь, Перестрелка, Гонка мячей, Эстафета с обручами. 6-8 кл. – Мяч в центр, Бег командами, Эстафеты с ведением мяча. Игры во внеурочных формах работы: Бег парами, Поезда, Удержи мяч, Кто подходил.	Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры, Практический материал для вузов Физ.культ. -М.: Физкультура и спорт, 2005.	Изучение рекомендуемой литературы. Подбор игр для различных возрастных групп и различных форм занятий.	Опрос.
7-8	Подвижные игры во внешкольных формах работы, с населением, в ДОУ.	Практическое занятие (4 часа). Быстрота. Общеподготовительные и специальные упражнения для развития быстроты. Игровой материал: Палку за спину, Эстафета со скамейками, Эстафета поезда, Угадай кто, Потяни за веревочку, Меткий футболист, На погрузке арбузов, Эстафета в парах и тройках. Контрольная работа №1 «Организационно-методические особенности подвижных игр»	Львова Л.Г., Медведева Е.Н. Совершенствование физкультурного образования молодёжи на основе повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями:учеб.метод. пособие. – В.Луки; ВГСХА. 2011.	Просмотр урока по ФК	Контрольная работа №1. Дифференцированная оценка.
9-10	Подвижные игры в занятиях спортом (спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика).	Практическое занятие (4 часа). Ловкость. Общеподготовительные и специальные упражнения для развития ловкости. Игровой материал: Мяч капитану, Попади в мяч, Забей гол, Эстафеты с различным инвентарем, Круговые эстафеты, Поймай лягушку, Принеси чужой мяч, Сделай мостик, Эстафеты с лазаниями и перелазаниями, Кошка и мышь, Эстафеты с шарами, Совушка, Бег по шпалам.	Просмотр видео по проведению подвижных игр. Менжуев В.Б. Веселые старты/Физкультура в школе.-2005.-№ 6. Михайлов И. Игры у елки.- Физическая культура в школе.-2011.- №7 Ростик Н.Н. Веселые	Самоконтроль за состоянием своего организма (ч.с.с., общее самочувствие)	

			старты с дедом Морозом.- Физическая культура в школе .- 2005. - №8 Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте / О.Е.Лихачёв, С.Г. Фомин. – Смоленск. 2011.		
11-12	Игры в школьном уроке физической культуры. Игры во внеурочных формах работы, в занятиях спортом, в ДОУ. Физкультурно-массовые мероприятия для детей разного возраста. Учебная практика по зад. №1 и № 2.	Практическое занятие (4 часа). Подбор подвижных игр и их комплексов, написание конспекта. Самостоятельное проведение подвижных игр и их комплексов на группе. Педагогический анализ урока. Контрольная работа № 2. «Подвижные игры в развитии физических качеств и в спорте»	Просмотр видео «Праздник Новый год», проводимый студентами на учащихся 2-го класса школы. Михайлов И. Игры у елки.- Физическая культура в школе.- 2011.№7.-С.59-62. Ростик Н.Н. Веселые старты с дедом Морозом.- Физическая культура в школе.-2010.№8. Львова Л.Г., Медведева Е.Н. Модернизация физкультурного образования на основе применения нетрадиционных видов двигательной деятельности в физическом воспитании школьников. Учебное пособие для студентов. Торжок,2011.	Педагогический анализ урока. Просмотр урока. Самоконтроль за состоянием своего организма (ЧСС, общее самочувствие). Подготовка к теоретическому зачету (раздел «Подвижные игры»)	Контрольная работа №2. Дифференцированная оценка. Реферат.

Второй курс, третий семестр					
1.	Значение баскетбола в системе физического воспитания	Лекция (2 часа). Характеристика игры в баскетбол. Основные особенности игры.?	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд. стер. – М.: Академия, 2010.		
2.	Физическая и техническая подготовка	Практическое занятие (2 часа). ОРУ с мячами. Изучение стоек и перемещений, поворотов, остановок.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд. стер. – М.: Академия, 2010.	Изучение специальной литературы	Рабочая беседа
3.	Техническая подготовка	Практическое занятие (2 часа). Развитие силы. Изучение передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд. стер. – М.: Академия, 2010.	Изучение литературы.	
4.	Техническая подготовка	Практическое занятие (2 часа). Развитие ловкости. Изучение бросков мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху с места.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд. стер. – М.: Академия, 2010.	Изучение литературы.	
5.	Техническая подготовка	Практическое занятие (2 часа). Развитие быстроты. Изучение бросков после ведения. Изучение бросков мяча в корзину в прыжке. Контрольная работа №1 по теме: « Правила игры в баскетбол »	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд. стер. – М.: Академия, 2010.	Изучение специальной литературы.	Контрольная работа №1. Дифференцированная оценка.
6.	Техническая подготовка	Практическое занятие (2 часа). Развитие выносливости. Изучение ведения мяча по прямой, с изменением направления с разной высотой отскока мяча.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд. стер. – М.: Академия, 2010.	Изучение специальной литературы. Изменение правил игры.	
7.	Техническая подготовка	Практическое занятие (2 часа). Развитие качества гибкости. Изучение вырывания мяча. Изучения выбивания мяча на месте и в движении, накрывания, добивания и овладения мячом.	Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. вузов / Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков, - М.: Академия, 2004.	Изучение специальной литературы. Просмотр видеозаписей.	
8.	Тактическая подготовка	Практическое занятие (2 часа). Развитие скорости и простой двигательной реакции.	Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для	Изучение специальной литературы.	

		Изучение личной системы защиты и её вариантов. Изучение зонной системы защиты и её вариантов.	студ.вузов /Ю.М.Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков, - М.: Академия, 2004.	Просмотр видеозаписей	
9.	Учебная практика	Учебная практика по заданию. Провести урок по развитию физических качеств и методике обучения техническим приёмам. Разработать конспект.	Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006.	Изучение дополнительной литературы.	Анализ и разбор проведенного урока.
10.	Учебная практика	Учебная практика по заданию. Провести урок по развитию физических качеств и методике обучения техническим приёмам игры. Разработать конспект.	Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006.	Изучение дополнительной литературы.	Анализ и разбор проведенного урока.
11.	Методическая подготовка	Методическое занятие: Методика обучения техническим приёмам игры и тактическим взаимодействиям. Контрольная работа №2 по теме: « Техника игры в баскетбол ».	Баскетбол: программа для ДЮСШ и СДШОР.- М.: Советский спорт, 2004. Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры: метод.пособие / В.А. Лепешкин. – М.: Советский спорт, 2011.	Изучение основной и дополнительной литературы.	Контрольная работа №2. Дифференцированная оценка.
12.	Контрольные испытания	Подготовка и сдача контрольных испытаний по технике игры.		Видеоматериалы	

Раздел 3. ФУТБОЛ

Второй курс, четвёртый семестр					
1	Положение и проведение соревнований по спортивным играм	Лекция (2 часа). Организация и проведение соревнований по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол). Планирование соревнований по спортивным играм. Виды соревнований, их значение и характеристика.	Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва. –2- изд. -М.: ТВТ Дивизион, 2006		
2	Анализ техники и основы методики обучения игры в футбол	Методическое занятие (2 часа): Анализ техник и методика обучения основным техническим приемам в футболе	Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва.		

			–2- изд. -М.: ТВТ Дивизион, 2006		
3	Основы методики развития физических качеств футболистов	Методическое занятие(2 часа): средства и методы развития физических качеств футболистов	Голомазов, С.В. Футбол.Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва. –2- изд. -М.: ТВТ Дивизион, 2006 Футбол: правила игры /ред. В.Радионов. – М.: Терра-Спорт,2004		
4	Методика обучения техническим приемам игры в футбол	Практическое занятие (2 часа) 5РУ с мячами. Развитие быстроты. Обучение перемещений. Техника, методика обучения ведения мяча, удару внутренней частью подъема, остановка под подошву.	Голомазов, С.В. Футбол.Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва. –2- изд. -М.: ТВТ Дивизион, 2006 Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Физкультура и спорт. 2006.-	Изучение специальной литературы	Рабочая беседа
5.	Методика обучения техническим приемам игры в футбол	Практическое занятие(2 часа): развитие силы мышц ног. Обучение технике удара прямым подъемом. Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы.	Голомазов, С.В. Футбол.Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва. –2- изд. -М.: ТВТ Дивизион, 2006	Изучение специальной литературы.	
6.	Методика обучения техническим приемам игры в футбол	Практическое занятие(2 часа): Развитие скоросто-силовых качеств. Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование ударов внутренней стороной стопы и прямым подъемом.	Варюшин, В.В.Тренировка юных футболистов:учеб.пособие / В.В.Варюшин – М.:Физическая культура , 2007 Казаков, С.В. Спортивные игры: энцикл.справочник / С.В.Казаков. – Ростов н/Д: Фенис, 2004 Футбол: программа для ДЮСШ, СДЮШОР /В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков (и др.). – М.: Советский спорт,2010	Изучение литературы.	Опрос
7.	Методика обучения техническим приемам игры в футбол	Практическое занятие(2 часа): развитие ловкости. Обучение технике ведения мяча. Совершенствование остановки мяча и	Люкези, М. Футбол: анализ тактики атакующих действий / М.Люкези. – М.: ТВТ Дивизион,	Изучение специальной литературы.	Контро-

		ударов внутренней стороной стопы. Тактика защиты. Контрольная работа №1 по теме: « Правила игры в футбол »	2008. Футбол: правила игры /ред. В.Радионова. – М.: Терра-Спорт,2004		льная работа №1
8.	Методика обучения техническим приемам игры в футбол	Практическое занятие (2часа) Развитие гибкости. Совершенствование удара прямым подъемом. Обучение удару по мячу после ведения.	Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва. –2- изд. -М.: ТВТ Дивизион, 2006 Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Физкультура и спорт. 2006.-	Изучение специальной литературы.	
9.	Методика обучения техническим приемам игры в футбол	Практическое занятие (2часа). Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники удара по мячу после ведения. Контрольная работа №2 по теме : « Общие основы техники и тактики игры в футбол ».	Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва. –2- изд. -М.: ТВТ Дивизион, 2006 Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Физкультура и спорт. 2006.-	Изучение специальной литературы.	Контрольная работа № 2 Дифференцированная оценка
10-11.	Методика обучения тактическим приемам игры в футбол	Практическое занятие (2часа). Развитие общей выносливости. Обучение отбору мяча. тактика нападения	Люкези, М. Футбол: анализ тактики атакующих действий / М.Люкези. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. Футбол: правила игры /ред. В.Радионова. – М.: Терра-Спорт,2004	Изучение специальной литературы. Просмотр видеозаписей	Рабочая беседа
12.	Контрольные испытания	Подготовка и сдача контрольных испытаний по технике игры в футбол.			

Раздел 5. ВОЛЕЙБОЛ					
Второй курс, четвёртый семестр					
1.	Общие основы спортивной техники	Лекция (2 часа) Классификация техники и тактики игры в волейбол. Характеристика техники и тактики игры в волейбол. Ошибки в технике. Причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления.	Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ ред. А.В.Беляев, М.В.Савин. – 4-е изд. - М.:ТВТ Дивизион, 2009.	Изучение рекомендуемой литературы	
2.	Анализ техники и основы методики обучения игры в волейбол	Методическое занятие (2 часа): Анализ техники и методика обучения основным техническим приёмам волейбола.	Железняк, Ю.Д. Волейбол: метод. пособие по обучению игре / Ю.Д.Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Терра- Спорт; Олимпия Пресс, 2005. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : Учеб. для студ.пед.вузов /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин. – М.: Академия, 2004.	Изучение рекомендуемой литературы	
3.	Основы методики развития физических качеств волейболистов	Методическое занятие(2 часа): Средства и методы развития физических качеств волейболистов.	Железняк, Ю.Д. Волейбол: метод. пособие по обучению игре / Ю.Д.Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Терра- Спорт; Олимпия Пресс, 2005. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : Учеб. для студ.пед.вузов /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин. – М.: Академия, 2004.		
4.	Методика обучения техническим приёмам игры в волейбол	Практическое занятие (2 часа): Обучение строевым и ОРУ. Развитие скоростных способностей. Обучение стойкам и перемещениям. Обучение технике нижней прямой подачи.	Волейбол: правила игры. – СПб.: Регион-Про. 2006.		Опрос. Дифференцированная оценка.

5.	Методика обучения техническим приёмам игры в волейбол	Практическое занятие (2 часа): Развитие силы мышц ног. Обучение технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Железняк, Ю.Д. Волейбол: метод. пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2005. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : Учеб. для студ. пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М.: Академия, 2004.		
6.	Методика обучения техническим приёмам игры в волейбол	Практическое занятие (2 часа). Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передаче мяча двумя руками сверху. Совершенствование подач.	Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : Учеб. для студ. пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М.: Академия, 2004.	«Круглый стол»	
7.	Методика обучения техническим приёмам игры в волейбол	Практическое занятие (2 часа). Развитие ловкости. Обучение передаче-приёму мяча двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Тактика защиты. Контрольная работа №1 по темам: «История возникновения и развития игры в волейбол», «Общие основы спортивной техники игры в волейбол. Классификация игры в волейбол».	Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М.: Академия, 2004.		Контрольная работа №1 Дифференцированная оценка -
8.	Методика обучения техническим приёмам игры в волейбол	Развитие гибкости. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Обучение прямому нападающему удару по ходу.	Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. – 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009.	Изучение рекомендуемой литературы. Составление конспекта урока по волейболу.	
9.	Методика обучения техническим приёмам игры в волейбол	Учебная практика. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники нападающего удара. Контрольная работа № 2 по темам: «Анализ техники и методика обучения основным техническим приёмам	Железняк, Ю.Д. Волейбол: метод. пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2005. Спортивные игры:		Контрольная работа №2. Дифференцированная оценка.

		волейбола»	Совершенствование спортивного мастерства : Учеб. для студ.пед.вузов /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин. – М.: Академия, 2004.		
10.	Тактика игры в волейбол	Учебная практика. Развитие прыжковой выносливости. Обучение одиночному блоку. Тактика нападения.	Железняк, Ю.Д. Волейбол: метод.пособие по обучению игре / Ю.Д.Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Терра- Спорт; Олимпия Пресс, 2005. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : Учеб. для студ.пед.вузов /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин. – М.: Академия, 2004.	Анализ плотности урока. Изучение рекомендуемой литературы.	Собеседование
11.	Тактика игры в волейбол	Учебная практика. Совершенствование подачи и передач, нападающего удара. Тактика защиты.	Волейбол: правила игры. – СПб.: Регион-Про. 2006. Кириллов, Е.Н. Методика обучения техническим приёмам в волейболе: Учеб.пособие / Е.Н. Кириллов.- Чайковский : ЧГИФК, 2003.		Рабочая беседа
12.	Техническая подготовка волейболистов	Учебная практика. Совершенствование техники основных технических приёмов. Приём контрольных нормативов.	Волейбол: правила игры. – СПб.: Регион-Про. 2006. Кириллов, Е.Н. Методика обучения техническим приёмам в волейболе: Учеб.пособие / Е.Н. Кириллов.- Чайковский : ЧГИФК, 2003.	Изучение рекомендуемой литературы.	
13.	Контроль технической подготовки волейболистов	Приём контрольных нормативов по технике игры в волейбол.	Кириллов, Е.Н. Методика обучения техническим приёмам в волейболе: Учеб.пособие / Е.Н. Кириллов.- Чайковский : ЧГИФК, 2003.	Изучение рекомендуемой литературы. Подготовка к теоретическому зачёту.	
Раздел 7. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ					
1 курс					
1.	Введение в курс «Лыжный спорт»	Лекция (2 часа) 1.Значение дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре.	Таблицы и рисунки необходимые для чтения лекций. Примеры	Самостоятельное изучение литературы:	

		2. виды лыжного спорта и их краткая характеристика 3. Общие требования	дополнительной литературы и учебных пособий по лыжному спорту		
2.	Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта			4 часа: изучить самостоятельно: Современное состояние и тенденции развития лыжного спорта. Эволюция олимпийской программы по лыжным видам спорта	Реферат по теме. Использовать не менее 3-х источников.
3.	Инвентарь лыжника, обувь и одежда лыжника	Практико-методическое занятие (2 часа) Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжных палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке лыжного инвентаря.		Самостоятельная работа (2 часа) Научиться обращаться с лыжным инвентарем – быстро надевать и снимать лыжи и палки. Проработать контрольно-тестовые задания (вопросы) по этой теме. Научиться дифференцировать одежду лыжника с учетом реально сложившихся погодных условий и продолжительности передвижения на лыжах.	
4.	Подготовка лыж	Практико-методические занятия (2 часа) Простейшие способы подготовки лыж. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). Способы устранения «отдачи». Приспособления для подготовки лыж. Простейшая методика тестирования качества скольжения и сцепления. Требования к хранению лыж.		Самостоятельная работа (6 час.) Овладеть приемами подготовки лыж, очистки скользящей поверхности, выбора и нанесения лыжных мазей, парафинов соответствии с температурой воздуха, влажностью, состоянием снежного покрова, профиля лыжной трассы,	

				длины дистанции. Научиться определять качество скольжения и сцепления лыж, устранять проскальзывание («отдачу»).	
5.	Классические и коньковые лыжные ходы	Лекция (2 часа) Классификация способов передвижения на лыжах: лыжные ходы: способы подъемов, стойки спусков, способы торможений, поворотов, преодоления, неровностей. Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классический и свободный стили передвижения. Практико-методическое занятия (2 часа) Техника одновременных ходов, попеременного двухшажного классического хода, попеременного 4-х шажного хода, повороты на месте, в движении, преодоление спусков, подъемов. Практическое занятие (10 часов) Структура движений в классических ходах: попеременном двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном.	Таблицы и рисунки необходимые для чтения лекций. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по лыжному спорту	Самостоятельная работа (10 час.) Овладеть всеми классическими лыжными ходами, выполнить контрольно-тестовые задания (вопросы) для углубленного освоения структуры движений в лыжных ходах.	
6.	Техника преодоления подъемов	Практическое занятие (6 часов) Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами, «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом ходах на подъемах различной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по лыжному спорту	Научиться преодолевать подъемы постепенно возрастающей крутизны, последовательно используя лыжные ходы, «полуелочку», «лесенкой».	

7.	Техника прохождения спусков и неровностей	Практическое занятие (6 часов) Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по лыжному спорту	Самостоятельная работа (2 часа) Овладеть высокой, средней и низкой стойками спусков, изменением стойки спуска на различных неровностях.	
8.	Техника торможения	Практическое занятие (8 часов) Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по лыжному спорту	Самостоятельная работа (4 часа) Овладеть способами торможений в движении и на месте. Выполнить контрольно-тестовые задания по совершенствованию способов торможений.	
9.	Повороты в движении и на месте	Практическое занятие (8 часов) Повороты в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах. Двигательные действия при их выполнении. Основные способы поворотов на месте: переступанием вокруг пяток лыж и махом правой/левой лыжей.		Самостоятельная работа (4 часа) Овладеть способами поворотов в движении и на месте. Выполнить контрольно-тестовые задания по совершенствованию способов передвижения на различном рельефе: спусках, при прохождении неровностей и поворотов, подъемах.	
10.	Методика обучения способам передвижения на лыжах.	Практико-методическое занятие (2 часа) Этапы обучения. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Основные дидактические принципы обучения. Урок как основная форма организации и проведения лыжной подготовки. Требования к разработке плана-конспекта	Таблицы и рисунки необходимые для чтения лекций. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по лыжному спорту	Самостоятельное изучение литературы:	Написать и защитить конспект урока по заданию преподавателя.
11.	Подготовка мест	Практико-методическое занятие (2 часа) Использование учебных, учебно-тренировочных,	Таблицы и рисунки необходимые для чтения	Самостоятельное изучение литературы:	

	занятий и организация обучения	тренировочных, контрольных типов урока на разных этапах обучения. Специфические особенности уроков лыжной подготовки, обусловленные проведением их в естественных природных условиях. Части урока, содержание и примерная продолжительность.	лекций. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по лыжному спорту		
12.	Обучение лыжным ходам.	Практическое занятие (10 часов) Последовательность обучения классическим и коньковым ходам. Основные причины возникновения ошибок, классификация ошибок по двигательным действиям: движения ногами, руками, туловищем. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми ходами, при переходах с хода на ход.		Самостоятельная работа (4 часа) Освоить методику обучения способам передвижения попеременным 2-х шажным и одновременным одношажным ходом.	
13.	Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей, способам торможений и поворотов.	Практическое занятие (8 часов) Последовательность овладения способами подъемов: лыжными ходами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Специфические двигательные действия при прохождении подъемов лыжными ходами. Характерные двигательные действия при каждом виде торможения лыжами. Особенности обучения торможениям палками и управляемым падением. Обучение поворотам в движении: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.	Таблицы и рисунки необходимые для чтения лекций. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по лыжному спорту	Самостоятельная работа (2 часа) Освоить методику обучения способам преодоления подъемов, прохождения неровностей, стойкам спусков, способам торможений и поворотов.	

14.	Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах.	Практико-методическое занятие (4 часа). Классификация соревнований. Три категории соревнований по лыжным гонкам и правила их проведения. Основные разделы «Положения о соревнованиях» как руководящего и финансового документа. Правила оформления заявки на участие в соревнованиях и карточки участника. Составление положения о соревнованиях, состав судейской коллегии, ее работа, требования к местам соревнований, права и обязанности тренеров, представителей команд. Оборудование старта и финиша. Особенности судейства массовых соревнований по лыжным гонкам.	Таблицы и рисунки необходимые для чтения лекций. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по лыжному спорту	<i>Самостоятельная работа (12 час.).</i> Изучить основные положения проведения соревнований по лыжным гонкам. Разработать «Календарный план», составить заявку, заполнить карточки участников (по заявке). Овладеть навыками проведения жеребьевки по карточкам участников, научиться делать расчеты времени по номеру участника.	Составить «Положение о соревнованиях», оформит заявку на соревнования.

РАЗДЕЛ 8. ПЛАВАНИЕ

3 KYP(5 CEMECTP)

1.	Введение в предмет «Теория методика плавания». • • • • • • • • • • • • • •	Лекция (2 часа). Место плавания в системе физического воспитания. Оздоровительное и прикладное значение плавания. Виды плавания. Характеристика спортивного плавания. Олимпийская программа по спортивному плаванию. Эстафетное плавание. Подводное плавание. Краткая характеристика. Скоростное подводное плавание. Подводное ориентирование. Водное поло. Краткая характеристика. Синхронное плавание. Краткая характеристика. Прыжки в воду. Краткая характеристика. Виды многоборий, включающие плавание. Краткая характеристика. • Прикладность навыков плавания и ныряния. Единая Российская спортивная классификация и её значение в развитии плавания. Международные и Российские федерации водных видов спорта. Основные термины в плавании. Международная терминология. • • Практико-методическое занятие (2 часа) Требования, предъявляемые к технике безопасности в	Литература: 1. Водные виды спорта : учебник для студ. вузов / ред. Н. Ж. Булгакова. – М. : Академия, 2003.-320 с. 2. Оздоровительное , лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособ. для ст-тов вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов ; ред. Н.Ж.Булгакова. – 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2008.- 432с.- (Высш. Проф. Образование) 3. Спортивное и военно-прикладное плавание :учебник / ред. О.В. Новосельцев. - СПб. : ВИФК, 2005. - 584 с.: ил. – ISBN 5-	(4 часа) Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем, используя не менее 4-х источников. Изучение требований по организации занятий по видам плавательного спорта. Техника безопасности в зависимости от вида спорта. Роль тренера при организации занятий в плавании. Различные виды водного спорта, включающие навык плавания и ныряния, как основной или	Проверка записей лекций.

	• Техника безопасности в плавании. •	процессе учебно-спортивной работы на воде (в бассейне и на открытом водоёме). Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятии плаванием. Меры безопасности – основные понятия. Меры безопасности при проведении занятий и соревнований по различным видам плавания. Обеспечение безопасности в процессе занятий, страховка и помощь. Требования к местам занятий, основному и вспомогательному инвентарю. Требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма. Виды травм и меры их предупреждения.	901739-33-7. 4. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 книгах / ред. В.Н.Платонов.- Кн.1.-Киев: Олимпийская панорама, 2011. - 480 с.	вспомогательный. Изучение правил проведения и организации учебных занятий и соревнований. Изучение требований к температурному режиму воды и воздуха при занятиях плаванием на открытом водоеме и в бассейне. Место тренера при проведении занятий на открытом водоеме и в бассейне. Подготовка к практическим занятиям, изучение специальной литературы по теме.	
2	Основы техники плавания.	Практико-методическое занятие (2 часа). Понятие о технике плавания и её вариантах. Факторы, влияющие на изменчивость, вариативность и развитие техники плавания. Биомеханические основы плавания. Силы, действующие на пловца. Кинематические характеристики движения кисти и стопы пловца. Колебательный механизм двигательных действий. Толкательный механизм двигательных действий. Биомеханические основы техники спортивных способов плавания. Фазовая структура движений и ее педагогическое значение. Понятие о фазах, периодах, циклах и граничных позах движений пловца. Фазы цикла движений руками, ногами. Ритм движений пловца. Темп и «шаг» движений пловца. • Техника движений ног. Техника движений рук: создание силы тяги в начальной и завершающей фазах; создание силы тяги в средней фазе. Согласование движений рук, ног и дыхания. Биомеханические характеристики, анализ действия внешних сил в плавании. Правила использования мышечных сил во время движений пловца: оптимальное направление и распределение	Литература: 1. Спортивное и военно-прикладное плавание :учебник / ред. О.В. Новосельцев. - СПб. : ВИФК, 2005. - 584 с.: ил. – ISBN 5-901739-33-7. 2. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 книгах / ред. В.Н.Платонов.-Кн.1.-Киев : Олимпийская панорама, 2011. - 480 с.		

		развиваемых усилий в цикле движений; непрерывность и последовательность действия сил; создание надежной опоры для действия рабочих звеньев. Вспомогательные движения туловищем и «дополнительные» движения.			
	2.2. Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс)	Методическое занятие (2 часа) Общая характеристика спортивных способов плавания. Эволюция техники плавания спортивными способами. Анализ рациональных вариантов техники плавания данными способами. Подбор упражнений по совершенствованию отдельных элементов техники, устранение ошибок в технике плавания спортивными способами. Анализ техники плавания способом кроль на груди и на спине по видеозаписям: положение тела, движения туловищем, движения руками и дыхание, движение ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания. Особенности техники плавания двух-, четырех-, шести ударным кролем. Современные тенденции развития техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине). Определение недостатков и ошибок в технике плавания студентов своей учебной группы (применяемые методы: наблюдения и графический фиксации результатов наблюдений в специальных картах; выполнение контрольных упражнений, подсчет темпа и длины «шага» и др.). Анализ техники плавания способом дельфин и брасс по видеозаписям: положение тела, движение туловищем, движение руками и дыхание, движение ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания. Современные тенденции их развития. Определение недостатков и ошибок в технике плавания студентов своей учебной группы (применяемые методы: наблюдения и графической фиксации результатов	Литература: 1. Франченко А. С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания : учеб. пособие / А.С. Франченко, Е.Н. Мироненко, В.В. Сухинин. - Омск : СибГУФК, 2008. – 89 с 2. Спортивное и военно-прикладное плавание : учебник / ред. О.В. Новосельцев. - СПб. : ВИФК, 2005. - 584 с.: ил. – ISBN 5-901739-33-7.		

		наблюдений в специальных картах; выполнение контрольных упражнений, подсчет темпа и длины «шага» и др). Практическое занятие №1 (2 часа). Краткие сведения о способе кроль на груди. Основные закономерности техники движений ногами. Изучение различных вариантов техники движений ногами. Основные закономерности техники движений руками и дыхания. Изучение различных вариантов движения руками. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание в полной координации. • Практическое занятие №2 (2 часа). Краткие сведения о способе кроль на спине. Основные закономерности техники движений ногами. Изучение различных вариантов техники движений ногами. Основные закономерности техники движений руками и дыхания. Изучение различных вариантов движения руками. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание в полной координации. • Практическое занятие №3 (2 часа). Краткие сведения о способе дельфин. Основные закономерности техники движений ногами. Изучение различных вариантов согласования движений. Основные закономерности техники движений руками и дыхания. Изучение различных вариантов движения руками. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание в полной координации. • Практическое занятие №4 (2 часа). • Краткие сведения о способе брасс. Основные закономерности техники движений ногами. Изучение различных вариантов согласования движений. Основные закономерности техники движений руками и дыхания. Изучение различных вариантов движения руками. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание в полной координации.			

	Техника выполнения стартов и поворотов	Практико-методическое занятие (2 часа). Техника выполнения стартов и поворотов. Общая характеристика техники стартов и поворотов. Техника старта с тумбочки. Варианты стартов. Техника старта при передаче эстафет. Техника старта из воды. Классификация поворотов. Техника поворотов при плавании способом кроль на груди, на спине, брасс, дельфин. Техника поворотов в комплексном плавании. Анализ техники стартовых прыжков. Анализ техники стартовых прыжков при прохождении соревновательных дистанций способами: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Наблюдение за техникой пловцов (с фиксацией результатов наблюдений различными методами) своей группы. Определение недостатков и ошибок в технике движений. Анализ видеоматериалов. Анализ техники поворотов, комплексного и эстафетного плавания путем изучения видеоматериалов. Наблюдение за техникой пловцов (с фиксацией результатов наблюдений различными методами) своей группы. Определение недостатков и ошибок в технике движений. Практическое занятие №1 (2 часа). Краткие сведения о вариантах стартового прыжка с тумбочки и из воды. Выполнение стартовых прыжков при плавании различными способами плавания. Краткие сведения о технике выполнения поворотов при плавании различными способами плавания. Выполнение поворотов: кувырок вперед, «Маятник», простых поворотов.	Литература: 1. Спортивное и военное прикладное плавание : учебник / ред. О.В. Новосельцев. - СПб. : ВИФК, 2005. - 584 с.: ил. – ISBN 5-901739-33-7. 2. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 книгах / ред. В.Н.Платонов.-Кн.1.-Киев : Олимпийская панорама, 2011. - 480 с.		

	Прикладное плавание.	Практико-методическое занятие (2 часа). Понятие «прикладное плавание». Прикладность навыков плавания и ныряния. Прикладное плавание как профессионально-прикладная подготовка. Классификация прикладного плавания. Спасение тонущих. Предотвращение несчастных случаев на воде. Организация спасательной службы на воде в России. Выбор способов плавания и ныряния. Техника плавания способом на боку и брассом на спине. Приемы, обеспечивающие ныряние в глубину и длину. Техника погружения и всплытия. Техника ныряния способом кроль и дельфин, с помощью движения одних ног и в сочетании с движениями руками, способом брасс. Техника ныряния способом брасс с гребками до бедер. Спасение тонущих. Последовательность действий при спасении вплавь. Подплывание к тонущему. Поиск тонущего и извлечение его со дна. • Приемы транспортирования тонущего к берегу. Приемы выноса пострадавшего на берег. Страховка при нырянии в длину и глубину. Задержка дыхания. Гипервентиляция легких. Способы оказания помощи пострадавшему. Действия спасателя при спасении и различных условиях. Знакомство со службами спасения на водах в городе (по месту проживания). Организация служб спасения (обязанности спасателей – их действия при оказании помощи пострадавшему). Практическое занятие (6 часов).	Литература: 1. Спортивное и военно-прикладное плавание : учебник / ред. О.В. Новосельцев. - СПб. : ВИФК, 2005. - 584 с.: ил. – ISBN 5-901739-33-7.		

		Краткие сведения о прикладных способах плавания. Техника плавания способами на боку и брасс на спине. Основные закономерности движения ногами, руками, дыхания. Изучение различных вариантов согласования движений. Плавание в полной координации. Способы длительного удержания тела на поверхности воды. Освобождение от захватов тонущего, транспортировка тонущего. Ныряние в длину и глубину. Поиск предметов на глубине			
	Реализация основных принципов обучения в учебном процессе; эволюция методики обучения плаванию	Методическое занятие (2 часа). Общие основы обучения и воспитания. Обучение и тренировка – единый учебно-воспитательный процесс. Эволюция методики обучения плаванию. Целостно-раздельный метод, как отражение многолетнего практического опыта работы по обучению плаванию в нашей стране и за рубежом. Схема постепенного уменьшения площади опоры при изучении каждого упражнения. Принцип расчленения техники способа плавания на элементы и последовательность их соединения в целостный способ плавания. Разработка комплексного метода обучения технике спортивных способов плавания. Характеристика современных систем комплексного обучения технике спортивных способов плавания. Массовое обучение плаванию и обучение плаванию с задачей дальнейшего спортивного совершенствования. Программы по физическому воспитанию для детей и подростков в общеобразовательных школах, летних оздоровительных лагерях. Принципы комплектования учебных групп по плаванию. Особенности выбора спортивного способа плавания с учетом типовых характеристик контингента. Реализация основных принципов обучения в учебно-тренировочном процессе в плавании. Методика преподавания. Цели и задачи учебно-тренировочного процесса. Начальное обучение плаванию. Цели и задачи начального обучения плаванию. Основные средства, применяемые при начальном обучении плаванию. Последовательность задач, решаемых в процессе начального обучения плаванию.	Литература: - Александров, А.Ю. Обучение плаванию самобытными способами: учеб. – метод. пособие / А.Ю. Александров, Л.С. Малыгин. – Малаховка: МГАФК, 2007. – 44 с. - Булгакова, Н.Ж. Плавание: первые шаги / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ; Астрель, 2005.- 157с. - Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учеб.-метод. пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Советский спорт, 2006. – 96 с.		

	Методика обучения плаванию.	Практико-методическое занятие(2 часа). Подготовительные упражнения для ознакомления с водой. Простейшие прыжки в воду. Упражнения для изучения техники движений ногами, дыхания, руками при плавании облегченными способами. Упражнения для изучения согласования движений рук и дыхания. Упражнения для изучения полной координации движений рук, ног и дыхания (при плавании на груди и спине). Методы преподавания. Подготовительные упражнения для изучения техники плавания. Подбор упражнений для изучения движений ног, рук, дыхания, согласования движения по программе обучения плаванию на естественном водоеме и плавательном бассейне. Анализ типичных ошибок, возникающих при их выполнении. Составление комплексов общеразвивающих и специальных физических упражнений имитационного характера в связи с изучением техники различных способов спортивного плавания Практико-методическое занятие (2 часа). Общеразвивающие и специальные упражнения. Подготовительные упражнения для освоения с водой: погружения, всплытия, лежания, открывания глаз в воде. Скольжения, выдохи в воду. Простейшие прыжки в воду, спады, соскоки. Имитационные упражнения на суше, в воде с опорой на месте, в воде с опорой и в движении, в воде без опоры в движении.	. Литература; 1..Булгакова, Н.Ж. Плавание: первые шаги / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ; Астрель, 2005.- 157с. 2.Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учеб.-метод. пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Советский спорт, 2006. – 96 с.	Программы массового обучения плаванию в плавательном бассейне (для детей различного возраста и взрослого населения, исходя из причин неумения человека плавать).	Составление плана-конспекта урока и его методический анализ.
	Средства и методы обучения плаванию	• Лекция (2 часа). Методы обучения. Характеристика метода упражнения и особенности его применения в плавании. Имитационные, подготовительные и подводящие упражнения. Их специфика и назначение при обучении плаванию. Применение упражнений, системы ориентиров в процессе освоения с водой и изучения техники плавания. Особенности применения соревновательного и игрового методов в плавании. Словесные методы и особенности их применения при обучении плаванию. Объяснение заданий, руководство	Литература; 1..Булгакова, Н.Ж. Плавание: первые шаги / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ; Астрель, 2005.- 157с. 2.Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учеб.-метод. пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Советский спорт, 2006. – 96	Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений имитационного характера в связи с изучением техники различных способов плавания. Изучение программ начального обучения спортивным способам плавания. Изучение	Общественная работа в качестве помощника тренера-преподавателя.

		уроком, методические указания по предупреждению и устранению недостатков, команды, анализ и подведение итогов урока, оценка достигнутых результатов. Методы показа – демонстрация техники плавания или отдельных упражнений лучшими пловцами, применение наглядных пособий, плакатов, видеозаписей, условных сигналов и жестов. Классификация средств обучения плаванию, их характеристика. Задачи, решаемые при выполнении упражнений, их место и вес в уроке по обучению плаванию. Практическое занятие (4 часа). Подбор упражнений для изучения движений ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании спортивными способами по программе для массового обучения. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы и подвижности в суставах. Упражнения, выполняемые на гимнастической стенке, с резиновыми амортизаторами и др. Подготовительные упражнения для освоения с водой: погружения, всплытия, лежания, открывание глаз в воде, скольжения, выдохи в воду. Простейшие учебные прыжки в воду: спады соскоки, прыжки. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания по комплексному методу (параллельно-последовательному). Упражнения для изучения и освоения элементов техники спортивных способов плавания: кроль на груди, спине, дельфин, брасс. Упражнения для изучения техники каждого спортивного способа плавания: кроль на груди и спине, дельфин, брасс. Упражнения для изучения старта и поворотов. Старт из воды с тумбочки, из воды. Скоростные повороты. Старты и повороты, выполняемые при прохождении соревновательных дистанций различными способами плавания.		программ начального обучения спортивным способам плавания ведущих школ плавания в России. Знакомство с различными методиками обучения по изданной литературе.	Написать и защитить конспект урока по заданию преподавател

	Игры в обучении плаванию.	Практико-методическое занятие (2 часа). Игра, как основной вид деятельности дошкольника. Место игры в жизни школьника младшего и среднего возраста. Применение игр в период освоения с водной средой. Применение игр на этапе освоения техники плавания. Методические указания к проведению игр в обучении плаванию. Содержание игр, используемых в обучении плаванию (этап освоения с водной средой). Составить план-конспект игрового урока по обучению плаванию (обучение через игры). Практическое занятие (2 часа). Игры и развлечения на воде: игры на погружение, всплытие, лежание, открывание глаз в воде, скольжение, выдохи в воду. Игры типа «убегай-догоняй», с мячом, эстафеты, командные игры.	Литература; 1.Булгакова, Н.Ж. Плавание: первые шаги / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ; Астрель, 2005.- 157с. 2.Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учеб.-метод. пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Советский спорт, 2006. – 96 с.		
	• Организация занятий оздоровительного плавания по новым технологиям.	• Лекция (2 часа). • Использование в оздоровительном плавании разнообразных традиционных и нетрадиционных физических упражнений в сочетании со строгой индивидуализацией нагрузки как в одном, так и в серии занятий оздоровительным плаванием. Нетрадиционные формы проведения занятий плаванием: гидроаэробика (аквааэробика), гидрошейпинг, гидропрофилактика и др. Технология построения занятий гидроаэробикой. Цель, классификация средств, упражнения, содержание занятий, структура занятий. Этапы разучивания упражнений. • Практико-методическое занятие (2 часа). • Массовые оздоровительные формы занятий плаванием: среди населения среднего и старшего возраста, в системе лечебно-профилактических учреждений, в системе организованного отдыха. Знакомство с организацией оздоровительных групп по плаванию в бассейнах различных ведомств и организаций. • Практико-методическое занятие (2 часа). • Проведение занятий гидроаэробикой с детьми (подготовительная, основная, заключительная части). Особенности проведения занятий гидроаэробикой с людьми зрелого возраста (границы индивидуальных величин	Литература: 1.Александров, А.Ю. Обучение плаванию самобытными способами: учеб. – метод. пособие / А.Ю. Александров, Л.С. Малыгин. – Малаховка: МГАФК, 2007. – 44 с. 2.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособ. для ст-тов вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И.Попов.- М.: Академия, 2005.- 432с. 3.Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учеб.-метод. пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Советский спорт, 2006. – 96 с.		

		рабочего пульса, упражнения, рекомендации, контроль, самоконтроль). Аквафитнес. Комплексы нетрадиционных упражнений (аквааэробика, аквамоушн, аква-джоггинг, тай-чи, гидро-тон, аква-стайл и т.д.). Подводные тренажеры. • Практические занятия (2 часа). • Проведение занятий (части занятия) по гидроаэробике для женщин. Проведение занятий (части занятия) по гидрошейпингу для мужчин и женщин. Проведение занятий (части занятий) с гидропрофилактической направленностью с детьми и взрослыми.			
	• Организация соревнований и массовых праздников на воде. •	• Методическое занятие (2 часа). Виды соревнований по плаванию. Правила проведения соревнований. Судейство соревнований. Состав судейской коллегии. • Требования, предъявляемые к организации массовых праздников на воде. Подготовка плана-сценария. Соблюдение правил техники безопасности при проведении массовых праздников и заплывов. Инвентарь и реквизит. Световое и звуковое оформление. Распределение ролей. Изготовление костюмов. Финансирование праздников. • Анализ плана-сценария массового праздника на воде, с учетом контингента участников и условий проведения праздника. • Изготовление реквизита для праздника (спектакля) на воде. • Практическое занятие (2 часа). Деловые игры или участие в проведении и организации соревнований по плаванию. Составление положения, проведение судейской (заполнение карточек, жеребьевка). Оценка спортивных результатов по таблице. Заполнение акта проверки секундомеров. Составление схем движения карточки участника в зависимости от ранга соревнований. • Разработка плана-сценария спортивного праздника на воде (в условиях плавательного бассейна). Художественное оформление места проведения праздника и костюмов участников. Дикторский текст и музыкальное сопровождение. Показательные выступления пловцов.	Литература: 1. Спортивное и военно-прикладное плавание : учебник / ред. О.В. Новосельцев. - СПб. : ВИФК, 2005. - 584 с.: ил. — ISBN 5-901739-33-7.		Составить «Положение о соревнованиях» о формить заявку на соревнования Участие в соревнованиях

		Групповые и сольные выступления. Шуточные эстафеты. Знакомство со сценариями праздников на воде в условиях плавательного бассейна и естественного водоема. Участие в организации водных праздников в летнее время			

4. Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1 семестр

Тема 1.1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)».

Классификация. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания Терминология

1. Разработать конспект подготовительной части урока по легкой атлетике.
2. Провести устный и письменный анализ подготовительной части урока по легкой атлетике.

Тема 1.2. История развития легкой атлетики в России и в мире

Написать реферат на одну из следующих тем:

1. Возникновение и развитие легкой атлетики.
2. Этапы развития тренировки в легкой атлетике.
3. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
4. Современное состояние, проблемы и тенденции развития легкой атлетики.
5. Свободная тема по данной проблеме.

Требования к реферату: Содержание: введение (1 стр.), изложение сути проблемы (5-7 стр.), заключение (1 стр.), список литературы (не менее 5 источников, оформляются в соответствии с ГОСТом). На титульном листе указывается тема, автор, дата написания. Реферат выполняется в рукописной форме. Оценивается актуальность темы, логическое изложение материалы, умение делать выводы.

Тема 1.3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма

1. Во время проведения учебной практики, оценивается умения организовывать занимающихся.
2. Анализ части или в целом урока по легкой атлетики. (интерактивный метод обучения)

Тема 2.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

- 1) Чем отличается спортивная ходьба от обычной?
- 2) Какова частота движений в спортивной ходьбе?
- 3) Какова длина шагов в спортивной ходьбе?
- 4) Назовите основные угловые характеристики спортивной ходьбы.
- 5) За что могут дисквалифицировать спортсмена-ходока?

Тема 2.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

- 1) Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в беге на средние дистанции?
- 2) Угол постановки ноги на дорожку в беге на средние дистанции и его влияние на результат.
- 3) Угол отталкивания в беге на средние дистанции и его влияние на результат.
- 4) Угол вылета в беге на средние дистанции и его влияние на результат.
- 5) Силы действующие на спортсмена во время бега.
- 6) От чего зависит результат в беге на средние дистанции?
- 7) Коэффициент техничности и его влияние на результат в беге.
- 8) Тактические действия спортсмена при пробегании дистанции.
- 9) Последовательность задач обучения в беге на средние дистанции.
- 10) Ошибки при обучении технике бега на средние дистанции и способы их устранения.
- 11) Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
- 12) Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
- 13) Определение победителей в беге на средние дистанции.
- 14) Влияние уровня развития выносливости на результат в беге на средние дистанции.
- 15) Расскажите об особенностях техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности?

Тема 2.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

- 1) Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в спринте?
- 2) Угол постановки ноги на дорожку в беге на короткие дистанции и его влияние на результат.

- 3) Угол отталкивания в беге на короткие дистанции и его влияние на результат.
- 4) Угол вылета в беге на короткие дистанции и его влияние на результат.
- 5) Силы действующие на спортсмена во время бега.
- 6) От чего зависит результат в беге на короткие дистанции?
- 7) Последовательность задач обучения в беге на короткие дистанции.
- 8) Ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции и способы их устранения.
- 9) Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
- 10) Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
- 11) Определение победителей в беге на короткие дистанции

Тема 2.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

- 1) Влияние ритма шагов разбега на результат в метании мяча?
- 2) Угол вылета и его влияние на результат в метании мяча.
- 3) Угол местности и его влияние на результат в метании мяча.
- 4) Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в метании мяча.
- 5) Влияние уровня технической подготовленности на результат в метании мяча.
- 6) Последовательность задач обучения в метании мяча.
- 7) Ошибки при обучении технике метания мяча и способы их устранения.
- 8) Состав судейской бригады в метаниях и их обязанности.
- 9) Определение победителей в метании мяча.

Тема 2.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

- 1) Влияние ритма шагов разбега на результат в метании гранаты?
- 2) Угол вылета и его влияние на результат в метании гранаты.
- 3) Угол местности и его влияние на результат в метании гранаты.
- 4) Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в метании гранаты.
- 5) Влияние уровня технической подготовленности на результат в метании гранаты.
- 6) Последовательность задач обучения в метании гранаты.
- 7) Ошибки при обучении технике метания гранаты и способы их устранения.
- 8) Состав судейской бригады в метаниях и их обязанности.
- 9) Определение победителей в метании гранаты.

Тема 2.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

- 1) Какие способы полетной части прыжка в высоту различают?
- 2) Количество беговых шагов в разбеге в прыжках в высоту?
- 3) Длина последнего шага в разбеге и его влияние на результат в прыжках в высоту?
- 4) Угол постановки ноги на место отталкивания и его влияние на результат в прыжках в высоту.
- 5) Угол отталкивания и его влияние на результат в прыжках в высоту.
- 6) Угол вылета и его влияние на результат в прыжках в высоту.
- 7) От чего зависит результат прыжка в высоту?
- 8) Последовательность задач обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание».
- 9) Ошибки при обучении технике прыжка в высоту в разбеге и способы их устранения.
- 10) Ошибки при обучении технике прыжка в высоту в отталкивании и способы их устранения.
- 11) Состав судейской бригады в прыжках в высоту.
- 12) Личные места участников соревнований в прыжках в высоту (определение победителей)
- 13) От чего зависит точность разбега в прыжках в высоту?
- 14) Маховые действия спортсмена при отталкивании и их влияние на результат в прыжках в высоту.
- 15) К какой задаче при обучении можно отнести упражнение «прыжки в высоту с нескольких шагов разбега с активной постановкой ноги на место отталкивания»?

Тема 2.7. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

- 1) Какие способы полетной части прыжка в длину различают?
- 2) Количество беговых шагов в разбеге в прыжках в длину у мужчин?
- 3) Длина последнего шага в разбеге и его влияние на результат в прыжках в длину?
- 4) Угол постановки ноги на место отталкивания и его влияние на результат в прыжках в длину
- 5) Угол отталкивания и его влияние на результат в прыжках в длину
- 6) Угол вылета и его влияние на результат в прыжках в длину
- 7) От чего зависит дальность прыжка в длину?
- 8) Последовательность задач обучения прыжкам в длину способом «согнув ноги».
- 9) Ошибки при обучении технике прыжка в длину в разбеге и способы их устранения.
- 10) Ошибки при обучении технике прыжка в длину в отталкивании и способы их устранения.
- 11) Состав судейской бригады в прыжках в длину.
- 12) Личные места участников соревнований в прыжках в длину (определение победителей):
- 13) От чего зависит точность разбега?
- 14) Маховые действия спортсмена при отталкивании и их влияние на результат в прыжках в длину
- 15) Приземление в прыжках в длину и его влияние на результат в прыжках в длину
- 16) К какой задаче при обучении можно отнести упражнения «прыжки в длину с нескольких шагов разбега с активной постановкой ноги на место отталкивания»?

Тема 2.8. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 1) Влияние техники передачи эстафетной палочки на результат в эстафетном беге?
 - 2) Влияние командных тактических действий спортсменов на результат в эстафетном беге.
 - 3) Последовательность задач обучения в эстафетном беге.
 - 4) Ошибки при обучении технике эстафетного бега и способы их устранения.
 - 5) Состав судейской бригады на дистанции и их обязанности.
 - 6) Определение победителей в эстафетном беге.

Тема 3.2. Основы техники ходьбы и бега

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 1) Назовите периода, фазы, моменты в спортивной ходьбе и охарактеризуйте их.
 - 2) Какие особенности имеют движения таза в спортивной ходьбе?
 - 3) Как движутся руки и ноги во время спортивной ходьбы?
 - 4) Назовите силы действующие на спортсмена во время ходьбы?
 - 5) Какие положительные и отрицательные факторы влияют на результат в спортивной ходьбе?
 - 6) Какие существенные различия и сходства в технике ходьбы и бега?
 - 7) Назовите периода, фазы, моменты в беге и охарактеризуйте их.
 - 8) Какие особенности имеют движения звеньев тела спортсмена в беге?
 - 9) Назовите силы действующие на спортсмена во время бега?
 - 10) Какие положительные и отрицательные факторы влияют на результат в беге?
 - 11) Что обозначает коэффициент эффективности?

Тема 4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология

1. Составить комплекс ОРУ и специальных подводящих упражнений.
2. Разработать конспект подготовительной части урока по легкой атлетике (задания см. приложение 3).
3. Анализ урока по легкой атлетике. (Интерактивный метод обучения)

Тема 4.2. Подготовительная часть урока по легкой атлетике

1. Провести подготовительную часть урока по легкой атлетике. (Интерактивный метод обучения)

2 семестр

Тема 2.9. Анализ техники метания диска и методика обучения

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 1) Силы действующие на снаряд.
 - 2) Влияние ритма шагов разбега (поворота) на результат в метании диска.

- 3) Угол вылета и его влияние на результат в метании диска.
- 4) Угол местности и его влияние на результат в метании диска.
- 5) Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в метании диска.
- 6) Влияние уровня технической подготовленности на результат в метании диска.
- 7) Влияние уровня физической подготовленности на результат в метании диска.
- 8) Последовательность задач обучения в метании диска.
- 9) Ошибки при обучении технике метания диска и способы их устранения.
- 10) Состав судейской бригады в метаниях диска и их обязанности.
- 11) Определение победителей в метании диска.

Тема 2.10. Анализ техники толкания ядра и методика обучения

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

- 1) Силы действующие на снаряд.
- 2) Влияние разбега (скачка) на результат в толкании ядра.
- 3) Угол вылета снаряда и его влияние на результат в толкании ядра.
- 4) Угол местности и его влияние на результат в толкании ядра.
- 5) Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в толкании ядра.
- 6) Влияние уровня технической подготовленности на результат в толкании ядра.
- 7) Влияние уровня физической подготовленности на результат в толкании ядра.
- 8) Последовательность задач обучения в толкании ядра.
- 9) Ошибки при обучении технике толкания ядра и способы их устранения.
- 10) Состав судейской бригады в толкании ядра и их обязанности.
- 11) Определение победителей в толкании ядра.

Тема 2.11. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

- 1) Форма разбега в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп»?
- 2) Длина последнего шага в разбеге и его влияние на результат в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп»?
- 3) Угол постановки ноги на место отталкивания и его влияние на результат в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп».
- 4) Угол отталкивания и его влияние на результат в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп».
- 5) Угол вылета и его влияние на результат в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп».
- 6) От чего зависит результат прыжка в высоту способом «Фосбюри-флоп»?
- 7) Последовательность задач обучения прыжкам в высоту способом «Фосбюри-флоп».
- 8) Ошибки при обучении технике прыжка в высоту способом «Фосбюри-флоп» в разбеге и способы их устранения.
- 9) Ошибки при обучении технике прыжка в высоту способом «Фосбюри-флоп» в отталкивании и способы их устранения.
- 10) Состав судейской бригады в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп».
- 11) Личные места участников соревнований в прыжках в высоту (определение победителей)
- 12) От чего зависит точность разбега в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп»?
- 13) Маховые действия спортсмена при отталкивании и их влияние на результат в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп».

Тема 2.12. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м и методика обучения

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

- 1) Влияние ритма беговых шагов на результат в барьерном беге?
- 2) Угол атаки в барьерном беге и его влияние на результат.
- 3) Влияние уровня технической подготовленности на результат в барьерном беге.
- 4) Последовательность задач обучения в барьерном беге.
- 5) Ошибки при обучении технике бега с барьерами и способы их устранения.
- 6) Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
- 7) Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
- 8) Состав судейской бригады на дистанции и их обязанности.
- 9) Определение победителей в беге с барьерами.

- 10) Влияние уровня развития быстроты на результат в барьерном беге.
- 11) Какие отличия и сходства в технике барьерного бега у мужчин и женщин?

Тема 2.5. Легкоатлетические многоборья

1. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
2. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

- 1) Виды многоборья.
- 2) Влияние уровня технической подготовленности на результат в многоборье.
- 3) Влияние уровня физической подготовленности на результат в многоборье.
- 4) Последовательность задач обучения в многоборье.
- 5) Ошибки при обучении технике видов многоборья и способы их устранения.
- 6) Состав судейской бригады на соревнованиях по многоборью и их обязанности.
- 7) Определение победителей в многоборье.

Тема 3.2. Основы техники метаний

1. Перечислите фазы в легкоатлетических метаниях.
2. Силы действующие на снаряд.
3. Как влияют значения угла вылета и угла местности на результат в метаниях?
4. Расскажите о аэродинамических свойствах снарядов для метания.
5. Расскажите об особенностях техники в различных видах метаний.
6. Какие существуют сходства и различия в фазе финального усилия в метаниях?
7. Каковы особенности техники в метаниях у мужчин и женщин?

Тема 3.3. Основы техники прыжков

1. Какие существуют фазы в различных видах легкоатлетических прыжков?
2. Назовите механизм отталкивания в прыжках.
3. Перечислите основные факторы влияющие на результативность в прыжках.
4. Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?
5. На что влияет угол постановки толчковой ноги во время отталкивания?
6. Что называют «углом вылета»?

Тема 4.3. Урок по легкой атлетике

1. Разработать конспект урока по легкой атлетике с решение 1 образовательной задачи (задания см. приложение 3).
2. Анализ урока по легкой атлетике. (Интерактивный метод обучения)
3. Провести урок по легкой атлетике. (Интерактивный метод обучения)

Тема 5.1. Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике

1. Легкоатлетические средства и методы воспитания силовых способностей и особенности их проявления в различных вида легкой атлетики.
2. Легкоатлетические средства и методы воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей и особенности их проявления в различных вида легкой атлетики.
3. Легкоатлетические средства и методы воспитания выносливости и особенности ее проявления в различных вида легкой атлетики.
4. Легкоатлетические средства и методы воспитания гибкости и особенности ее проявления в различных вида легкой атлетики.
5. Легкоатлетические средства и методы воспитания двигательного-координационных способностей и особенности их проявления в различных вида легкой атлетики.

Тема 5.2. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками

1. Возрастные особенности занятий легкоатлетическим упражнениями с детьми и подростками.
2. Формы, средства и методы занятий легкой атлетикой в зависимости от возраста и специализации в легкой атлетике.
3. Особенности обучения видам легкой атлетики в детском и подростковом возрасте.
4. Занятия легкоатлетическими упражнениями с детьми с ослабленным здоровьем.
5. Формы организации занятий легкой атлетикой с детьми и подростками в системе общеобразовательных школ, внешкольных учреждениях, учреждения дополнительного образования.

Тема 5.3. Методика проведения занятий по легкой атлетике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста и с женщинами

1. Особенности занятий легкоатлетическим упражнениями с женщинами.

2. Особенности занятий легкоатлетическим упражнениями в разном возрасте. Спортивное долголетие.
3. Формы, средства и методы занятий легкой атлетикой в зависимости от возраста, гендерных факторов и специализации в легкой атлетике.
4. Особенности обучения и тренировки женщин видам легкой атлетики.
5. Занятия легкоатлетическими упражнениями с лицами с ослабленным здоровьем в зависимости от их профессиональной деятельности, гендерных, возрастных, социальных и иных факторов.

Тема 6.1. Организация и правила соревнований по легкой атлетике

1. Организации, проводящие соревнования.
2. Положение о соревнованиях.
3. Виды, характер и уровни соревнований.
4. Участники, представители, капитаны команд. Их права и обязанности.
5. Спортивный судья.
6. Места проведения соревнований в различных видах легкой атлетики.
7. Судейство соревнований в различных видах легкой атлетики.

РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы соответствуют темам дисциплины и изложены при раскрытии каждой темы, а также при планировании материала в технологической карте.

Вопросы и задания для студентов первого курса

1. Определите основные тенденции развития современной гимнастики. Выберите правильный ответ: + 1. Омоложение гимнастики.
- + 2. Рост трудности программ за счет включения сверхсложных элементов.
3. Появление новых видов гимнастического многоборья.
- + 4. Рост интенсивности подготовки спортсменов.

2. Назовите 8 групп средств гимнастики.

3. Напишите команды, подаваемые при перестроении из 1 шеренги в три и обратном перестроении.

4. Какая команда подаётся для передвижения по диагонали?

Выберите правильный ответ: 1. Налево по диагонали – марш!

2. По диагонали направо – марш!

+ 3. По диагонали – марш!

5. Придумайте упражнение на 8 счетов на все группы мышц запишите терминологически.

6. Какие из ниже перечисленных ответов не относятся к частям урока?

Выберите правильный ответ: 1. Основная.

+ 2. Вспомогательная.

4. Заключительная.

+ 5. Окончательная.

7. Назовите 5 основных физических качеств.

8. Назовите разновидности гигиенической гимнастики.

9. Расставьте в правильной последовательности ОРУ (пронумеруйте):

2. 1 - на ноги;

3. 2 - на руки;

1. 3 - потягивание;

7. 4 -брюшной пресс;

4. 5 - прямые мышцы туловища;

8. 6 - на мышцы спины;

6. 7 - на все группы мышц;

5. 8 - на боковую поверхность туловища;

11. 9 -прыжки;

10. 10 - махи;

12. 11 - восстановление дыхания;

9 12 - на растягивание мышц задней поверхности бедра.

10. Выберите правильное определение (подчеркните):

- а) Интервал это: 1 - расстояние по фронту между занимающимися;
2 – расстояние между занимающимися в шеренге;
3 – расстояние между занимающимися, стоящими в колонну;
4 – расстояние между колоннами;
5 – расстояние между локтями занимающихся в шеренге.
- б) Колонна это: 1 – расположение занимающихся в затылок друг другу;
2 – строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу;
3 – строй, в котором занимающиеся стоят по росту;
4 – строй, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении.
- в) Тыл это: 1 – расположение занимающихся спиной в одну сторону;
2 – сторона строя противоположная фронту
3 – строй, в котором занимающиеся стоят по одной линии спиной в одну сторону;
4 – сторона строя, в которую занимающиеся обращены спиной.
- г) Ширина строя это: 1 – длина шеренги;
2 – расстояние между флангами
3 – расстояние от начала до конца строя;
- д) Дистанция это: 1 – расстояние между занимающимися, расположенными в колонне;
2 – расстояние в глубину между занимающимися;
3 – расстояние между шеренгами.
4 – определенное расстояние между стоящими в шеренге.
- е) Шеренга это: 1 – размещение занимающихся по одной линии;
2 – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону;
3 – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на расстоянии ширины ладони на одной линии;
4 – размещение занимающихся на одной линии плечом к плечу;
5 – расположение занимающихся в одну линию, плечом к плечу с определенным интервалом.
- ё) Направляющий это: 1 – первый в колонне;
2 – занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым;
3 – занимающийся, за которым движется весь строй;
4 – занимающийся, стоящий илидвигающийся в указанном направлении первым в колонне.
- ж) Строй это: 1 – установленное уставом размещение занимающихся;
2 – размещение занимающихся для их совместных действий
3 – установленное уставом размещение занимающихся для их совместных действий;
4 – перестроение занимающихся особым образом;
5 – расстановка занимающихся в установленном порядке с соблюдением дистанции и интервала.
- з) Фланг это: 1 – край строя;
2 – правая и левая оконечности строя;
3 – правая и левая оконечности шеренги;
4 – начало и конец строя.
- и) Фронт это: 1 – строй, когда занимающиеся стоят лицом в одну сторону;
2 – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом;
3 – построение занимающихся по одной линии, лицом в одну сторону;
4 – передняя линия строя;
5 - лицевая часть строя, шеренги, колонны.

11. Выучить по терминологии и показать, осуществляя подсчет:

№ 1 Комбинация на шагах польки

И.п.- ст., руки на поясе

1т 1-2 – шаг польки с правой руки в стороны;

3-4 шаг польки с левой, руки на поясе;

2т 5-8– 4 подскока на месте;

3т 1-2 – шаг польки с правой, руки в стороны;

3-4 – шаг польки с левой, руки на поясе;

4т 1-4 – 4 подскока с поворотом направо лицом в круг;

5т 1-4 – 3 шага галопа вправо, руки в стороны в полуприсед на правой, левая веред на носок;

- 6т 1-3 – 3 прыжка со сменой ног, руки на поясе;
 4 – приставить правую;
 7т 1-4 – 3 галопа влево, руки в стороны, заканчивая в полуприсед на левой, правая вперед на носок;
 8т 1-3 – 3 прыжки со сменой ног в повороте на 360^0 ;
 4 – приставить левую;
 9-16 т – тоже с левой.

№ 2 Комбинация на шагах вальса

- И.п - ст. на носках, руки в стороны;
 1т 1-3 - вальсовый шаг вправо;
 2т 1-3 - вальсовый влево;
 3т - 1т 1-3;
 4т 1-3 - поворот переступанием налево на 360^0 , круг руками книзу;
 5т -2 т 1-3;
 6т 1-3 поворот переступанием направо на 360^0 , круг руками книзу;
 7т 1-3 вальсовый шаг с правой, круг левой рукой книзу;
 8т 1-3 - вальсовый шаг с левой, круг правой рукой книзу;
 9т 1-3 вальсовый шаг с правой с поворотом направо на 90^0 ;
 10т 1-3 вальсовый шаг с левой назад с поворотом направо на 90^0 ;
 11т 1-3 вальсовый шаг с правой с поворотом направо на 90^0 ;
 12т 1-3 вальсовый шаг с левой назад с поворотом направо на 90^0 ;
 13т 1-3 вальсовый шаг с правой;
 14т 1-3 вальсовый шаг с левой назад;
 15т 1-3 вальсовый шаг с правой с поворотом направо на 180^0 ;
 16т 1-3 вальсовый шаг с левой назад с поворотом направо на 180^0 ;

№ 3 Комбинация на шагах русского танца

- И.п. ст. руки на поясе
 1т - 1-4 – 3 русских шага с правой, руки в стороны;
 2т 1-4 – 3 русских шага с левой, руки на пояс;
 3-4т 1-8 – 4 припадания с поворотом направо на 360^0 ;
 5т 1-2 – «ковырялочка» правой;
 3-4 – 4 притопа с хлопками;
 6т 1 – присед, руки на колени;
 2 – прыжком в ст. на правой, левая в сторону на пятку, руки в стороны;
 3=1;
 4 – и.п.;
 7т 1-4 – «моталочка» правой;
 8т 1-4 – «веревочка» с прыжком согнув ноги, руки вверх в и.п.;
 9-16 т – тоже с левой.

Вопросы и задания для студентов второго курса

1. Из какого исходного положения следует правильно начинать обучение кувырку вперед?

Выберите правильный ответ: 1. Основная стойка.

+ 2. Группировка сидя.

3. Присед руки вперед.

2. Назовите средства гимнастики, развивающие ловкость. Выберите правильный ответ:

- + 1. Упражнения на гимнастических снарядах и соскоки с них.
- + 2. Опорные прыжки.
- + 3. Акробатические упражнения.
- + 4. Прыжки на батуте.
- + 5. Прыжки со скакалкой.
- 6. Строевые упражнения.
- 7. Прыжки в воду.
- + 8. Упражнения в равновесии с элементами жонглирования.
- + 9. Выполнение упражнения или части его по неожиданным сигналам.

3. Назовите 5 основных физических качеств.

4. Какие упражнения для проверки технической готовности нужно использовать обучая кувырку вперед? Выберите правильный ответ:

- + 1. Из упора присев перекат назад в группировке и возвращение в и.п. перекатом вперед.
- + 2. Группировка лежа на спине.
- + 3. Упор присев.
- 4. Перекат в сторону в группировке из седа на пятках.
- 5. Круговой перекал.

1. Назовите методы и средства, развивающие специальную выносливость. Выберите правильный ответ:

- + 1. Увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий за счет количества выполненных элементов и сокращения интервалов отдыха между подходами.
- 2. Увеличение количества тренировочных занятий.
- + 3. Многократное выполнение комбинаций в целом.
- 4. Бег на короткую дистанцию.
- + 5. Удлинение комбинации за счет дополнительных элементов.
- 6. Выполнение упражнений с предельным весом.
- 7. Выполнение упражнения с отягощением и многократно.
- 8. Выполнение статических элементов с увеличением время их фиксации.
- 9. Бег на средние и длинные дистанции.

6. Какие методические приемы используются для совершенствования переворота в сторону? Выберите правильный ответ:

- + 1. Проводка по движению.
- 2. Стойка на руках ноги врозь.
- + 3. Повторное выполнение переворота в сторону.
- + 4. Соединение из 2-х – 3-х переворотов в сторону.
- 5. Переворот в сторону с подталкиванием.
- + 6. Переворот в сторону по линии.
- + 7. Переворот в сторону в комбинации

7. Что такое «гибкость»? Выберите правильный ответ:

- 1. Способность совершать заданную работу длительное время.
- 2. Способность быстро ориентироваться в неожиданно складывающейся обстановке.
- + 3. Способность использовать потенциальную анатомическую подвижность одновременно в нескольких суставах;
- 4. Степень напряжения, которую могут развить мышцы;
- 5. Способность занимающихся быстро производить мышечные сокращения.

8. Какие упражнения для проверки физической готовности используются при обучении подъему переворотом силой в упор на перекладине? Выберите правильный ответ:

- + 1. Подтягивание в висе на перекладине.
- + 2. Вис согнувшись на перекладине.
- 3. Подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на перекладине.
- 4. Упор на перекладине.
- 5. Размахивания изгибами;
- 6. Вис углом.

9. Что понимается под физическим качеством «быстрота»? Выберите правильный ответ:

- 1. Способность занимающихся быстро произвести мышечное сокращение.
- 2. Способность совершать заданную работу длительное время.
- 3. Способность быстро ориентироваться в неожиданно складывающейся обстановке.
- 4. Способность использовать потенциальную анатомическую подвижность одновременно в нескольких костных соединениях.
- 5. Степень напряжения, которую могут развить мышцы.
- + 6. Способность быстро начать движения по заранее установленному сигналу.

10. С какой операции технологической схемы следует начинать обучение гимнастическим упражнениям?

11. Назовите средства, развивающие гибкость. Выберите правильный ответ:

- + 1. Упражнения с максимальной амплитудой с помощью дополнительных внешних усилий.
- + 2. Упражнения, выполненные в условиях максимального расслабления мышц.
- + 3. Фиксация отдельных положений (шпагат, вис сзади, максимальный наклон вперед, мост и т.д).
- 4. Бег на короткие дистанции.
- 5. Сгибание и разгибание рук в упоре.
- 6. Акробатические упражнения.
- + 7. Упражнения хореографии.

12. Какие требования предъявляются к преподавателю при обучении гимнастическим упражнениям?

- + 1. Владеть методами и методическими приемами обучения гимнастическим упражнениям.
- 2. Уметь показывать все гимнастические упражнения.
- + 3. Знать технику гимнастического упражнения.
- + 4. Уметь осуществлять помощь и страховку.
- + 5. Владеть методикой исправления ошибок.
- 6. Знать строевые команды для организации занимающихся.

13. Какой вид силовой подготовки необходим гимнасту для освоения большого разнообразия гимнастических упражнений?

- 1. Абсолютная сила.
- + 2. Статическая.
- + 3. Динамическая.
- + 4. Скоростная.

14. Какие средства гимнастики не используются в основной части урока?

- 1. Строевые упражнения.
- 2. Упражнения на снарядах.
- 3. Акробатические упражнения.
- + 4. ОРУ.
- 5. Прикладные упражнения.
- 6. Прыжки.

15. Какая сила используется гимнастом при выполнении гимнастических упражнений преодолевающего или уступающего характера?

- 1. Скоростная.
- + 2. Динамическая.
- 3. Статическая.
- 4. Абсолютная.
- 5. Относительная.

16. Какие методические приемы используются для создания представления о техническом элементе?

- + 1. Рассказ техники выполнения.
- 2. Выполнение упражнения в вариативных условиях.
- + 3. Объяснение техники.
- 4. Выполнение упражнения повторно.
- + 5. Показ наглядных пособий.
- 6. Проводка по движению.
- 7. Собственный показ.

17. Какие задачи решают в основной части урока по гимнастике?

- + 1. Развивать волевые и физические качества.
- 2. Способствовать оздоровлению занимающихся.
- 3. Повысить эмоциональное состояние.
- + 4. Формировать жизненно необходимые и спортивные двигательные навыки.

18. Что необходимо учитывать при составлении конспекта урока по гимнастике?

- + 1. Контингент занимающихся.
- 2. Этапы тренировки.
- + 3. Место проведения урока, его оснащение.
- + 4. Ближайшие задачи и содержание урока в соответствии с рабочим планом.
- + 5. Психологическую готовность.
- + 6. Частные задачи данного урока.

+ 7. Форму урока.

19. Какие основные технические ошибки встречаются при выполнении стойки на руках?

- + 1. Прогнутое или согнутое положение тела.
- 2. Разведены носки.
- + 3. Согнутые руки.
- + 4. Плечевой угол $< 180^0$.
- + 5. Расслабленные мышцы тела и ног.
- 6. отсутствие сгибания в тазобедренных суставах

20. Назовите средства, развивающие силу:

- + 1. Упражнения на гимнастических снарядах
- + 2. Общеразвивающие упражнения с отягощением.
- + 3. Упражнения с предельным весом (штанга).
- + 4. Упражнения с непредельным весом (штанга).
- + 5. Специальные упражнения с отягощением, амортизаторами.
- + 6. Общеразвивающие и специальные упражнения с отягощением, выполняемые на предельной скорости.
- 7. Акробатические упражнения.
- + 8. Фиксация отдельных положений (крест, горизонтальный вис, упор).
- 9. Многократные наклоны вперед.

21. С какой операции технологической схемы следует начинать обучение гимнастическим упражнениям?

22. Что понимается под физическим качеством «выносливость»?

- 1. Способность занимающихся быстро производить мышечное сокращения
- + 2. Способность совершать заданную работу длительное время, не снижая ее интенсивность.
- 3. Способность быстро ориентироваться в неожиданно складывающейся обстановке.
- 4. Способность использовать потенциальную анатомическую подвижность
- 5. Одновременно в нескольких суставных соединениях.
- 6. Степень напряжения, которую могут развить мышцы.

•

• 23. Что больше в процентном соотношении моторная или общая плотность урока?

•

• 24. Что понимается под физическим качеством «ловкость»?

- 1. Степень напряжения, которую могут развить мышцы.
- 2. способность показать потенциальную анатомическую подвижность одновременно в нескольких суставных соединениях.
- + 3. Способность быстро ориентироваться в неожиданно складывающейся обстановке.
- 4. Способность совершать заданную работу длительное время.
- 5. Способность быстро производить мышечные сокращения.

Раздел 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Для студентов первого курса

1. Дайте определение подвижной игры.
2. Какие игры нельзя давать детям младшего школьного возраста.
3. Чаще всего какие игры следует давать учащимся старшего школьного возраста.
4. Какие игры чаще всего следует использовать в работе с детьми младшего школьного возраста.
5. От чего в первую очередь зависит выбор подвижной игры для ее проведения.
6. Что входит в сценарий программы соревнований по «Веселым стартам».
7. Кто является авторами учебного пособия «Подвижные игры для ИФК».
8. Какие подвижные игры подходят для развития быстроты.
9. Какие подвижные игры подходят для развития силы.
10. Какие подвижные игры подходят для развития гибкости.
11. Какие подвижные игры подходят для развития выносливости.
12. Какие подвижные игры подходят для развития ловкости.
13. Присваиваются ли разряды и звания в соревнованиях по комплексу «Подвижных игр».
14. Какие существуют разновидности соревнований по комплексу «Подвижных игр».
15. Какие можно использовать подвижные игры в занятиях спортивными играми.
16. Какие следует использовать подвижные игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучение рекомендуемой литературы.
2. Выполнение домашних заданий.
3. Написание сценариев праздников по «Веселым стартам».
4. Проведение педагогических наблюдений.
5. Написать конспект в соответствии с задачей урока.
6. Провести по заданию на группе подвижные игры и «Веселые старты».
7. Судить подвижную игру.
8. Написание рефератов по заданию.
9. Самоконтроль за состоянием своего организма (ЧСС, общее самочувствие).
10. Провести педагогический анализ и самоанализ проведения урока.
11. Подготовка к теоретическому зачету по разделу «Подвижные игры».
12. Выявить причины травматизма при занятиях подвижными играми.

РАЗДЕЛ 5. ФУТБОЛ

Для студентов второго курса

1. Актуальные вопросы развития футбола.
2. Сравнительный анализ основных показателей игровой деятельности
3. Особенности современной техники, физической подготовки, тенденции в развитии игры
4. Количественные и качественные показатели двигательной деятельности
5. Физические качества футболиста: требования к физической подготовке баскетболиста. Понятие о физических качествах.
6. Средства развития основных физических качеств футболиста
7. Методы, используемые для развития основных физических качеств игры футбол
8. Классификация техники игры
9. Принципы классификации тактики игры
10. Анализ приёмов тактики нападения и защиты
11. Методика обучения приёмам тактики нападения и защиты
12. Классификация тактики игры
13. Правила игры и методика судейства, их историческое развитие
14. Изменение правил игры, как объективная необходимость, вызванная развитием игры
15. Методика судейства в баскетболе.

РАЗДЕЛ 6. ВОЛЕЙБОЛ

Для студентов второго курса

1. Где зародилась игра в волейбол?
2. Какие разделы включали в себя первые правила по волейболу?
3. Когда впервые стали проводиться международные соревнования по волейболу?
4. В каком году волейбол впервые был включён в программу олимпийских игр?
5. С какого года проводятся розыгрыши Мировой лиги?
6. Кто был первым президентом Международной федерации волейбола?
7. Что представляет собой площадка для игры в волейбол?
8. Какое оборудование и инвентарь необходимо для игры в волейбол?
9. Когда отечественные волейболисты становились Чемпионами Олимпийских игр?
10. Назовите ведущие отечественные волейбольные клубы и игроков.
11. На какие две группы делится техника игры в волейбол?
12. Какие технические приёмы относятся к технике нападения?
13. Чем отличаются стойки волейболиста в защите и в нападении?
14. Перечислите основные способы перемещений волейболистов по площадке? В чём их отличительная особенность?
15. Какие технические приёмы относятся к технике защиты?
16. Какие фазы можно выделить в технических приёмах волейбола?
17. Дайте определение техники игры?
18. Назовите основные причины технических ошибок в волейболе?
19. Перечислите основные способы и разновидности подач?
20. Какие упражнения используются для развития прыгучести волейболиста?
21. Назовите основные виды скоростных способностей?
22. Какие контрольные упражнения используются для оценки силовых способностей?
23. Дайте определение выносливости. Назовите основные методы и средства её развития?

24. Какие методы используются для развития быстроты?
Из каких основных фаз состоит техника верхней прямой подачи?
25. Дайте биомеханический анализ техники прямого нападающего удара по ходу.
26. Назовите типичные ошибки в технике передачи мяча двумя руками сверху.
27. Какому техническому приёму волейбола обучают методом расчленённого упражнения?
28. Назовите типичную схему обучения техническим приёмам волейбола?
6. Какие приёмы упрощения условий обучения используются в волейболе?
29. Назовите основные условия, использующиеся при совершенствовании техники игры в волейбол?
30. Проведите биомеханический анализ блокирования.
31. Назовите наиболее типичные причины возникновения технических ошибок в волейболе.
32. Какие методические приёмы используются для исправления ошибок при обучении технике?
33. Назовите основные причины современных изменений в правилах игры.
34. Какое значение для подготовки волейболистов играют соревнования?
35. Какие основные виды соревнований и бывают?
36. Перечислите достоинства и недостатки круговой системы проведения соревнований.
37. Перечислите достоинства и недостатки системы проведения соревнований с выбыванием?
38. Какие основные пункты должны быть отражены в положении о соревнованиях?
39. Назовите состав судейской бригады для проведения соревнований.
40. Какие права и обязанности имеет первый судья?
41. Какие права и обязанности имеет второй судья?
42. Назовите права и обязанности судьи-секретаря.
43. Составить конспект урока по волейболу по заданию преподавателя и провести фрагмент урока по заданиям учебной практики.

5. Примерная тематика рефератов

РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА

Для студентов первого курса

1. Гимнастика в современной системе физического воспитания.
2. История развития гимнастики.
3. Виды гимнастики и их классификация.
4. Особенности терминологии в гимнастике.
5. Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.
6. Страховка и помощь на занятиях по гимнастике.
7. Музыкальное сопровождение занятий по гимнастике.
8. Требования к местам проведения занятий гимнастикой и их оборудованию.
9. Особенности использования методов слова в гимнастике.
10. Особенности использования наглядных методов обучения в гимнастике.
11. Строевые упражнения как средство гимнастики.
12. Общеразвивающие упражнения как средство гимнастики.
13. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
14. Прикладные упражнения как средство гимнастики.
15. Вольные упражнения как средство гимнастики.
16. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике.
17. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой.

Для студентов второго курса

1. Особенности практических методов обучения в гимнастике.
2. Характеристика методических приемов обучения гимнастическим упражнениям.
3. Структура гимнастических упражнений.
4. Структура обучения в гимнастике.
5. Планирование учебно-тренировочного процесса гимнастов.
6. Характеристика физической подготовки гимнастов.
7. Особенности развития силы в гимнастике.
8. Особенности развития гибкости в гимнастике.
9. Особенности воспитания выносливости в гимнастике.
10. Особенности воспитания скоростных качеств в гимнастике.
11. Упражнения на брусьях как средство гимнастики.

12. Упражнения на коне как средство гимнастики.
13. Упражнения на перекладине как средство гимнастики.
14. Упражнения на кольцах как средство гимнастики.
15. Упражнения на брусьях разной высоты как средство гимнастики.
16. Упражнения на бревне как средство гимнастики.
17. Прыжки как средство гимнастики.
18. Акробатические упражнения как средство гимнастики.
19. Анализ техники выполнения и методика обучения опорным прыжкам.
20. Характеристика упражнений художественной гимнастики.
21. Анализ техники выполнения и методики обучения гимнастического упражнения по выбору.
22. Характеристика раздела "Гимнастика" в программе по физической культуре в школе.
23. Характеристика урока гимнастики в школе.
24. Особенности урока гимнастики в общеобразовательной школе.
25. Регулирование функциональной и психической нагрузки на уроке гимнастики.
26. Характеристика секционных занятий по гимнастике в школе.
27. Подготовка, проведение массовых школьных соревнований по гимнастике.

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Для студентов первого курса

1. Возникновение и развитие подвижных игр.
2. Подвижные игры в работе с детьми младшего школьного возраста.
3. Подвижные игры в работе с детьми среднего школьного возраста.
4. Подвижные игры в работе с подростками старшего школьного возраста.
5. Подвижные игры в занятиях спортивными играми.
6. Подвижные игры для развития быстроты и ловкости.
7. Подвижные игры для развития гибкости и быстроты.
8. Подвижные игры для развития выносливости.
9. «Веселые старты» для детей младшего школьного возраста.
10. «Веселые старты» для детей среднего школьного возраста.
11. «Веселые старты» с набиванием мяча.
12. «Веселые старты» с обручами.
13. «Веселые старты» с кеглями.
14. «Веселые старты» в парах.
15. «Веселые старты» в оздоровительном лагере.
16. «Веселые старты» в спортивном лагере.

Перечень вопросов к теоретическому зачету

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

I семестр

1. История развития легкой атлетики. Эволюция техники легкоатлетических упражнений (на примере одного вида легкой атлетики).
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.
5. Методы, средства и задачи обучения в легкой атлетике.
6. Урок - основная форма обучения (подготовительная, основная и заключительная части).
7. Анализ техники бега на короткие дистанции.
8. Анализ техники бега на средние дистанции.
9. Анализ техники прыжков в высоту способом "перешагивание".
10. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".
11. Анализ техники метания мяча, гранаты.
12. Анализ техники спортивной ходьбы.
13. Анализ техники эстафетного бега.
14. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
15. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
16. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
17. Методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
18. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
19. Методика обучения технике прыжка в длину способом "согнув ноги" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
20. Методика обучения технике метания мяча, гранаты (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
21. Методика обучения технике эстафетного бега (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
22. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
23. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
24. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
25. Правила соревнований по прыжкам в длину.
26. Правила соревнований по метанию мяча, гранаты.
27. Правила соревнований по эстафетному бегу.
28. Правила соревнований по прыжкам в высоту.

II семестр

1. Формы занятий легкой атлетикой. Урок - основная форма обучения.
2. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками.
3. Методика проведения занятий по легкой атлетике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста.
4. Методика проведения занятий по легкой атлетике с женщинами.
5. Основы техники ходьбы.
6. Основы техники бега.
7. Основы техники прыжков.
8. Основы техники метаний.
9. Методика воспитания силовых способностей легкоатлетическими средствами и особенности их проявления в легкой атлетике.
10. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей легкоатлетическими средствами и особенности их проявления в легкой атлетике.
11. Методика воспитания выносливости легкоатлетическими средствами и особенности ее проявления в легкой атлетике.
12. Методика воспитания гибкости и двигательного-координационных способностей легкоатлетическими средствами и особенности их проявления в легкой атлетике.

13. Анализ техники прыжка в высоту способом "фосбюри-флоп".
14. Анализ техники барьерного бега.
15. Анализ техники метания диска.
16. Анализ техники толкания ядра
17. Методика обучения технике бега с барьерами (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
18. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "фосбюри-флоп" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
19. Методика обучения технике толкания ядра (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
20. Методика обучения технике метания диска (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
21. Организации, проводящие соревнования. Положение о соревнованиях по легкой атлетике.
22. Виды, характер и уровни соревнований по легкой атлетике.
23. Документация соревнований по легкой атлетике (заявки, карточки участников, протоколы и др.).
24. Правила соревнований в беге с барьерами.
25. Правила соревнований по толканию ядра.
26. Правила соревнований по метанию диска.
27. Правила соревнований по многоборью.
28. Спортивный судья. Состав судейской коллегии для проведения соревнований по легкой атлетике
29. Участники, представители, капитаны команд. Их права и обязанности.
30. Места проведения соревнований в различных видах легкой атлетики.

РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА

Для студентов 1 курса

1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Гимнастика, как учебная и научная дисциплина.
3. Краткая история развития гимнастики.
4. Современное состояние, тенденции и проблемы развития гимнастики.
5. Задачи, средства и методические особенности гимнастики.
6. Виды гимнастики.
7. Основные гигиенические требования к местам занятий (освещение, вентиляция, нормы вместимости и др.)
8. Снаряды для занятий гимнастикой и их значение. Подготовка, рациональное размещение для занятий и уборка снарядов.
9. Характеристика травм, возможных при занятиях гимнастикой. Причины травматизма. Профилактика травматизма.
10. Понятие помощи, страховки, значение помощи, страховки для обеспечения безопасности занятий.
11. Зависимость обеспечения безопасности занятий от организации и методики проведения занятий, от дисциплинированности занимающихся, основы доврачебной помощи при травмах
12. Характеристика оздоровительных видов гимнастики, их направленности и задачи. Значение этих видов для физического совершенствования человека.
13. Определение понятия термин, терминология и правила образования терминов для движений и статических положений.
14. Характеристика основных и дополнительных терминов, значение терминологии в гимнастике и правила их образования и применения (показать на примерах).
15. Основные требования, применяемые в гимнастической терминологии. Раскрыть на примерах.
16. Правила и формы записи ОРУ (примеры ОРУ, записанные 2 формами).
17. Правила записи упражнений с предметами: пример ОРУ с мячом, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, в парах.
18. Правила записи в/у (показать на примерах 2 способами).
19. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах (показать на примерах 2 способами).
20. Определение терминов: сед, мах, наклон, присед, выпад, поворот.
21. Определение терминов: размахивания, кач, спад, подъем.
22. Определение терминов: мах дугой, вскок, соскок, упор.
23. Равновесие, группировка, перекаат, кувырок, переворот, сальто, мост, шпагат, стойка – определение терминов.
24. Техника выполнения висов: смешанных, простых, примеры висов на гимнастической стенке, брусьях р/в, перекладине.
25. Техника выполнения упоров смешанных и простых, на бревне, брусьях, перекладине.

26. Назначение ОРУ и их классификация.
27. Краткая характеристика упражнений без предметов и с предметами, упражнений на гимнастической стенке, скамейке.
28. Воздействие ОРУ на организм занимающихся. Отличительные особенности ОРУ от других видов упражнений.
29. Схема и принципы составления комплексов ОРУ.
30. Значение ОРУ для подготовки к предстоящей деятельности (показать связь с основной частью урока), характеристика раздельного метода проведения ОРУ.
31. Технология проведения ОРУ раздельным способом. Место, действие, команды преподавателя.
32. Технология проведения ОРУ проходным способом. Место, действие, команды преподавателя.
33. Характеристика поточного, поточно-серийного метода проведения ОРУ и основные требования, предъявляемые к нему.
34. Приемы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.
35. Характеристика строевых упражнений и их классификация.
36. Педагогическое значение строевых упражнений, роль строевых упражнений в организации занимающихся на уроке (примеры).
37. Основные требования, предъявляемые к преподавателю, учителю, внешний вид, умение держаться перед строем, выбор места, значение команд, умение подавать команды, умение исправлять ошибки.
38. Правила подачи команд при перестроениях (в движении и на месте по 2 примера).
39. Правила подачи команд при размыканиях и смыканиях (4 примера).
40. Влияние ОРУ и строевых упражнений на формирование правильной осанки
41. Задачи, средства, чередование упражнений в подготовительной части урока.
42. Методические приемы проведения подготовительной части урока.
43. Приемы регулирования нагрузки в подготовительной части урока и распределение средств.
44. Характеристика подготовительной части урока гимнастики (задачи, средства, методика проведения, методические приемы).

Для студентов 2 курса

1. Характеристика упражнений на гимнастических снарядах. Основы техники маховых упражнений
2. Характеристика упражнений на гимнастических снарядах. Основы техники силовых упражнений.
3. Структура процесса обучения гимнастических упражнений (этапы, методы, приемы, условия).
4. Технология обучения гимнастическим упражнениям.
5. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
6. Записать по терминологии одно из упражнений на снарядах по заданию преподавателя, не менее 5-6 элементов.
7. Техника и технология обучения кувырку вперед.
8. Техника и технология обучения кувырку назад.
9. Техника и технология обучения опорному прыжку согнув ноги через коня в ширину.
10. Техника и технология обучения прыжку в присед и соскоку прогнувшись (девочки), ноги врозь через коня в длину (юноши).
11. Техника технология обучения разновидностям передвижения на бревне (девочки), обороту назад на перекладине (юноши).
12. Техника и технология обучения обороту вперед из упора ноги врозь правой (левой) – девочки юноши.
13. Техника и технология обучения висам на различных снарядах. Примеры смешанных и простых висов.
14. Техника и технология обучения стойке на голове и руках.
15. Техника и технология обучения перевороту в сторону (колесо).
16. Техника и технология обучения размахиванию в висе на перекладине (юноши), на брусках р/в смешанным висам (девочки).
17. Техника и технология обучения подъему разгибом на перекладине (юноши), соскоку прогнувшись махом одной, толчком другой с конца бревна (девочки).
18. Техника и технология обучения подъему махом вперед на параллельных брусьях (юноши), подъему переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж на брусьях р/в (девочки).
19. Техника и методика обучения кувырку вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях (юноши), соскоку углом из упора углом с брусьев р/в (девочки).
20. Техника и методика обучения стойке на руках (юноши, девочки).
21. Техника и методика обучения перекатам (3 вида).
22. ОРУ - средство развития физических качеств. Методика развития силы, гибкости.
23. Значение занятий гимнастикой для формирования двигательной функции школьников.
24. Урок гимнастики - основная форма занятий гимнастикой в школе.

25. Характеристика основной части урока гимнастики (задачи, средства, организация и методика проведения).
26. Характеристика заключительной части урока гимнастики (задачи, средства, методика проведения).
27. Общая и моторная плотность, приемы регулирования нагрузки на занятиях гимнастики. Способы повышения моторной плотности.
28. Характеристика, значение, классификация прыжков. Техника и методика обучения фазам опорного прыжка.
29. Характеристика, содержание, методика обучения в/у.
30. Характеристика и классификация статических и силовых упражнений. Основы техники массовых и силовых упражнений.
31. Характеристика, классификация акробатических упражнений. Характеристика акробатических прыжков.
32. Техника и технология обучения кувырку вперед.
33. Техника и технология обучения кувырку назад.
34. Техника и технология обучения опорному прыжку согнув ноги, через коня в ширину.
35. Техника и технология обучения прыжкам: в упор присев и соскоку прогнувшись(д.), ноги врозь через коня в длину (юн.).
36. Техника и технология обучения разновидностям висов и упоров на брусьях р/в (д.), размахиванию в висе на перекладине (юн.)
37. Техника и технология обучения разновидностям передвижения на бревне (д.), обороту назад на перекладине (юн.)
38. Техника и технология обучения перевороту в сторону (колесу).
39. Техника и технология обучения размахиванию в упоре на брусьях (юн.), соскоку прогнувшись махом одной толчком другой с конца бревна (девушки).
40. Техника и технология обучения подъему разгибом на перекладине (юн.), подъему переворотом (девушки).

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Для студентов 1 курса

1. Место подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.
2. Определение подвижной игры как вида деятельности.
3. Специфические особенности подвижных игр в отличие от спортивных.
4. Материалистическая теория происхождения и развития игры.
5. Педагогическая группировка (классификация подвижных игр).
6. Основные задачи руководителя игры.
7. Написание конспекта и подготовка преподавателя к игре.
8. Объяснение игры и организация играющих.
9. Дозировка игры, определение ее итогов и оценка выполнения игровых действий.
10. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы.
11. Методика проведения игр в различных классах школы в связи с возрастными особенностями.
12. Особенности использования игр для различных видов подготовки в спорте (физической, технической, тактической, морально-волевой).
13. Организация и планирование материала по играм в летнем оздоровительном лагере.
14. Применение игр в режиме для оздоровительного лагеря: на зарядке, при обучении плаванию, на физкультурных занятиях, в работе спортивных кружков, по туризму.
15. Работа по играм в клубах, по месту жительства, в санаториях и домах отдыха, в группах здоровья.
16. Роль парков культуры и зон отдыха в организации работы по игре.
17. Подвижные игры во внеурочных формах работы.
18. Подвижные игры во внешкольных формах работы и в работе с населением.
19. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста.
20. Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий с детьми разного возраста.
21. Методика поведения подвижных игр в младших классах (1-4 классы).
22. Методика поведения подвижных игр 5-8 классах.
23. Методика поведения подвижных игр в 9-11 классах.
24. Методика поведения подвижных игр на переменах.
25. Методика поведения подвижных игр в занятиях спортивными играми.
26. Методика поведения подвижных игр в занятиях легкой атлетикой.
27. Методика поведения подвижных игр в занятиях лыжным спортом.
28. Методика поведения подвижных игр в занятиях гимнастикой.

29. Методика поведения подвижных игр для развития физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).

РАЗДЕЛ 5. ФУТБОЛ

Для студентов 2 курса

1. Сущность игры футбол.
2. История возникновения игры.
3. История Чемпионатов Мира.
4. Современное развитие игры.
5. Поле для игры в футбол, разметка, ее назначение.
6. Техника игры, классификация.
7. Тактика игры, классификация.
8. Удары по мячу ногой, классификация, фазы ударного движения.
9. Остановки мяча, классификация.
10. Методика обучения техническому приему (по выбору).
11. Правила игры. Положение вне игры.
12. Штрафной и свободный удар.
13. Угловой удар.
14. Вбрасывание мяча из-за боковой.
15. Одиннадцатиметровый штрафной удар.
16. Удаление и предупреждение игрокам

РАЗДЕЛ 5. БАСКЕТБОЛ

Для студентов 2 курса

1. Характеристика игры в баскетбол.
2. Краткая историческая справка о развитии игры в баскетбол.
3. Состояние игры баскетбол в России.
4. Участие сборной команды страны и клубов в международных соревнованиях.
5. Методы обучения в баскетболе
6. Средства и принципы методики обучения
7. Возникновение ошибок при методике обучения, методы их предупреждения и исправления
8. Значение развития физических качеств баскетболиста
9. Физическое качество сила: задачи, методы и средства развития силы в баскетболе
10. Физическое качество быстрота: задачи, методы и средства развития быстроты в баскетболе
11. Физическое качество выносливость: задачи, методы и средства развития выносливости в баскетболе
12. Физическое качество ловкость: задачи, методы и средства развития ловкости в баскетболе
13. Физическое качество гибкость: задачи, методы и средства развития гибкости в баскетболе
14. Классификация техники игры.
15. Классификация тактики игры.
16. Классификация передач мяча в баскетболе.
17. Классификация бросков мяча в баскетболе.
18. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям.
19. Анализ техники и методика обучения остановкам в баскетболе.
20. Анализ техники и методика обучения поворотам.
21. Анализ техники и методика обучения ловле и передачи мяча двумя руками на уровне груди.
22. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении
23. Анализ техники и методика обучения ведению мяча.
24. Анализ техники и методика обучения ведению мяча с изменением направления и высоты отскока мяча
25. Анализ техники и методика обучения броску 1-ой рукой с места.
26. Анализ техники и методика обучения броска двумя руками сверху с места
27. Анализ техники и методика обучения броску 1-ой рукой сверху в движении.
28. Анализ техники и методика обучения броску 1-ой рукой сверху в прыжке.
29. Анализ техники и методика обучения вырыванию мяча.
30. Анализ техники и методика обучения выбиванию мяча на месте и в движении.
31. Заслоны в баскетболе и их характеристика. Методика обучения.
32. Личная система защиты. Методика обучения.
33. Зонная система защиты, ее основные варианты. Методика обучения.
34. Система быстрого прорыва и его основные варианты. Методика обучения.

35.Позиционное нападение. Методика обучения.

РАЗДЕЛ 6. ВОЛЕЙБОЛ

Для студентов 2 курса

- 1.История возникновения и развития игры.
- 2.История развития волейбола в России.
- 3.Общая характеристика игры в волейбол.
- 4.Тенденции развития волейбола.
- 5.Классификация техники игры.
- 6.Классификация тактики игры.
- 7.Игровое поле, оборудование и инвентарь для игры в волейбол.
- 8.Анализ техники и методика обучения прямой подаче.
- 9.Анализ техники и методика обучения передаче мяча двумя руками сверху.
10. Анализ техники и методика обучения передаче мяча двумя руками снизу.
11. Анализ техники и методика обучения нападающему удару.
12. Анализ техники и методика обучения блокированию.
13. Общая характеристика, задачи, средства и методы физической подготовки волейболистов.
14. Индивидуальные тактические действия в нападении.
15. Групповые тактические действия в нападении.
16. Командные тактические действия в нападении.
17. Индивидуальные тактические действия в защите.
18. Групповые тактические действия в защите.
19. Командные тактические действия в защите.
20. Организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований.
21. Круговая система проведения соревнований.
22. Система проведения соревнований с выбыванием.
23. Права и обязанности главного судьи.
24. Права и обязанности главного секретаря.
25. Права и обязанности 1-го судьи.
26. Права и обязанности 2-го судьи.
27. Перерывы и задержки в игре.
28. Правила замен.

РАЗДЕЛ 7. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

- 1.Лыжный спорт и лыжная подготовка. Характеристика и отличия
- 2.Значение и задачи лыжного спорта
- 3.Виды лыжного спорта и их характеристика
4. Классификация способов передвижения на лыжах
5. История происхождения лыж.
6. История развития лыжного спорта в России.
7. Участие лыжников-гонщиков России в международных соревнованиях и Олимпийских играх.
- 8.Классификация лыж, их устройство, значение.
9. Устройство лыжных креплений, палок, их хранение и ремонт.
10. Выбор лыж в зависимости от веса и роста занимающихся.
11. Лыжные мази и их применение.
13. Понятие о технике лыжного спорта.
15. Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижении.
16. Характеристика отдельных положений и движений в цикле хода.
 - а) цикл лыжного хода, продолжительность, длина цикла;
 - б) опорная маховая нога; толчковая маховая рука;
 - в) пережат, прокат;
 - г) структура движений, темп, ритм движений.
17. Действия в скользящем шаге:
 - а) толчок ногой (лыжей);
 - б) толчок рукой (палкой).
18. Анализ техники попеременного двухшажного хода.
19. Анализ техники одновременного бесшажного хода.

20. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
21. Анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
22. Анализ техники преодоления подъемов.
23. Анализ техники преодоления спусков.
24. Анализ техники торможений «плугом», «упором», соскальзыванием.
25. Анализ техники поворотов на месте.
26. Анализ техники поворотов в движении «плугом», «упором», переступанием.
27. Тренировка лыжника-гонщика в годичном цикле подготовки. Задачи, средства, методы.
28. Распределение объемов и интенсивности физической нагрузки в годичном цикле.
29. Планирование спортивной тренировки: перспективное, годичное, текущее.
30. Типы уроков, их структура, задачи, средства, требования к конспекту урока.
31. Последовательность в обучении поворотам: на месте, в движении; спускам, торможениям, ходам.
32. Методика обучения простым двигательным действиям – поворотам на месте, строевым приемам, спускам и торможениям, подъемам (условия, средства, методы).
33. Методика обучения сложным двигательным действиям – ходам (кроме одновременного бесшажного), поворотам в движении, подъему скользящим шагом (средства, методы, последовательность обучения).
34. Методы, принципы обучения, формирование двигательного навыка.
35. Профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом.
36. Организация занятий по лыжной подготовке (материально-техническое обеспечение, выбор и подготовка мест занятий, учет метеорологических условий, руководство учебной группой).
37. Основные формы, организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке в школах, техникумах, вузах.
38. Классификация соревнований по лыжному спорту.
39. Положение о соревнованиях и его обязательные разделы.
40. Планирование и документация соревнований.
41. Способы определения личного и командного первенства.
42. Работа главной судейской коллегии и отдельных бригад (на старте, финише), их состав.
43. Подготовка мест соревнований.
44. Выбор, промер, подготовка и обслуживание лыжных трасс.

РАЗДЕЛ 8. ПЛАВАНИЕ

1. История развития плавания – как вида спорта.
2. Плавание в системе физического воспитания; прикладность навыков плавания.
3. Требования, предъявляемые к технике безопасности, предупреждения несчастных случаев во время занятий плаванием.
4. Понятие о технике плавания. Средняя скорость (внутрицикловая), темп и «шаг» пловца.
5. Основные динамические, кинематические и временные характеристики техники плавания.
6. Основные физические свойства воды. Понятие удельного веса, плотности, вязкости воды.
7. Общее гидродинамическое сопротивление при плавании. Основные параметры, определяющие величину гидродинамического сопротивления (силы трения + силы давления). Лобовое сопротивление.
8. Пассивное и активное гидродинамическое сопротивление тела. Пути уменьшения гидродинамического сопротивления тела пловца в процессе совершенствования техники плавания.
9. Фазовый состав цикла движений руками и ногами при плавании. Краткая характеристика фаз (граничные положения, основные действия).
10. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания кролем на груди.
11. Техника движения рук и дыхания при плавании кролем на груди (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
12. Техника движения ног при плавании кролем на груди (фазовый состав, основные ошибки и упражнения для их исправления).
13. Общее согласование движений при плавании кролем на груди (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления). Особенности техники двух-, четырех-, шести ударного кроля.
14. Основы хорошей техники плавания способом «кроль на груди».
15. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания кролем на спине.
16. Техника движения рук и дыхания при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
17. Техника движения ног при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
18. Общее согласование движений при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).

19. Основы хорошей техники плавания способом кроль на спине.
20. Требование правил соревнований, предъявляемые к технике плавания «дельфином».
21. Техника движения рук и дыхания при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
22. Техника движения ног при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
23. Общее согласование движений при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
24. Основы хорошей техники плавания способом «дельфин».
25. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания брассом.
26. Техника движения рук и дыхания при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
27. Техника движения ног при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
28. Общее согласование движений при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
29. Основы хорошей техники плавания способом брасс.
30. Техника выполнения стартов с тумбочки, техника выполнения старта из воды.
31. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике старта с тумбочки, из воды.
32. Техника выполнения поворотов при плавании способами: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс.
33. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике выполнения поворота (открытый и закрытый, «маятник», «кувырком вперед».)
34. Организация обучения плаванию школьников в летних оздоровительных лагерях.
35. Принципы комплектования учебных групп для различных форм занятий плаванием.
36. Особенности методики обучения плаванию людей различного возраста.
37. Методика начального I этапа (освоение с водной средой) обучения плаванию.
38. Методика II этапа обучения плаванию.
39. Методика III этапа обучения плаванию.
40. Задачи методики обучения плаванию, исходя из причин неумения человека плавать.
41. Методика обучения отдельным способам плавания.
42. Последовательный, параллельно-последовательный и одновременный метод изучения различных способов плавания.
43. Методика использования игр при обучении плаванию.
44. Средства, методы и организация занятий по обучению плаванию.
45. Урок плавания как основная форма занятий по плаванию. Типы уроков, структура урока.
46. Особенности организации и проведения уроков по плаванию в условиях искусственного и естественного водоёма.
47. Организация и проведение массовых праздников на воде.
48. Виды соревнований, программа и положение соревнований.
49. Состав судейской коллегии и обязанности отдельных судей.
50. Системы оценок и зачета.
51. Понятие «прикладное плавание», прикладность навыков плавания и ныряния. Классификация прикладного плавания.
52. Спасение тонущих. Профилактика несчастных случаев на воде
53. Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий при спасении.
54. Приемы транспортировки тонущего.
55. Оказание первой помощи при утоплении. Характеристика видов утопления.
56. Методика преодоления водных преград. Техника прикладных способов плавания и ныряния.
57. Способы освобождения от захватов утопающего.
58. Нетрадиционные формы проведения занятий плаванием.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Распределение часов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта» по курсам и семестрам

Разделы дисциплины	Всего часов	Всего аудиторных занятий	Лекции	Практические занятия	Индивидуальная самостоятельная работа	Количество часов по семестрам							
						1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	144	90	8	82	54	36*	54*						
Гимнастика	144	72	10	62	72		36*	36*					
Подвижные игры	36	24	2	22	12		24*						
Футбол	34	24	2	22	10		24*						
Баскетбол	36	24	2	22	12			24*					
Волейбол	38	26	2	24	12				26*				
Лыжный спорт	144	72	4	68	72		72*						
Плавание	108	54	4	50	54					54*			
Итого:	684	386	34	352	298								

* - Сроки сдачи зачетов

Распределение часов дисциплины по разделам и темам работ

Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостоя- тельная работа
		лекции	практические занятия	
1 семестр				
1. Общие вопросы теории и методики легкой атлетики				
Тема 1.1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)». Классификация. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания Терминология.	2	2		
Тема 1.2. История развития легкой атлетики в России и в мире	2			2
Тема 1.3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма	4		2	2
2. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения				
Тема 2.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения	4		2	2
Тема 2.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения	6		4	2
Тема 2.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения	6		4	2
Тема 2.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения	6		4	2
Тема 2.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения	6		4	2
Тема 2.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения	6		4	2
Тема 2.7. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения	6		4	2
Тема 2.8. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения	6		4	2
3. Основы техники видов легкой атлетики				
Тема 3.2. Основы техники ходьбы и бега	4	2		2

4. Учебная практика				
Тема 4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология	4		2	2
Тема 4.2. Подготовительная часть урока по легкой атлетике	8		6	2
Теоретический зачет				
Итого за 1 семестр:	70	4	40	26
2 семестр				
2. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения				
Тема 2.9. Анализ техники метания диска и методика обучения	8		6	2
Тема 2.10. Анализ техники толкания ядра и методика обучения	8		6	2
Тема 2.11. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения	6		4	2
Тема 2.12. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м и методика обучения	6		4	2
Тема 2.5. Легкоатлетические многоборья	8		6	2
3. Основы техники видов легкой атлетики				
Тема 3.2. Основы техники метаний	4	2		2
Тема 3.3. Основы техники прыжков	4	2		2
4. Учебная практика				
Тема 4.3. Урок по легкой атлетике	16		10	6
5. Формирование двигательной функции средствами легкой атлетики				
Тема 5.1. Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике	4		2	2
Тема 5.2. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками	4	2		2
Тема 5.3. Методика проведения занятий по легкой атлетике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста и с женщинами	2			2
6. Организация и правила соревнований по легкой атлетике				
Тема 6.1. Организация и правила соревнований по легкой атлетике	4	2		2
Теоретический зачет				
Итого за 2 семестр:	74	8	38	28
Итого:	144	12	78	54

РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостоятельная работа
			лекции	практические занятия	
1. Гимнастика и особенности её преподавания					
<i>первый</i>	Тема 1.1. Введение в предмет	4	2		2
<i>первый</i>	Тема 1.2. История развития гимнастики в России	2			2
2. Терминология					
<i>первый</i>	Тема 2.1. Гимнастическая терминология	6	2	2	2
<i>второй</i>	Тема 2.1. Гимнастическая терминология	4		2	2
3. Средства гимнастики и методика их проведения					
<i>первый</i>	Тема 3.1. Содержание и методика проведения ОРУ, строевых и прикладных упражнений.	22	2	10	10
<i>второй</i>	Тема 3.1. Содержание и методика проведения ОРУ, строевых и прикладных упражнений	8		4	4
<i>первый</i>	Тема 3.2. Упражнения на гимнастических	18		10	8

	снарядах и опорный прыжок				
<i>второй</i>	Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах и опорный прыжок	12		6	6
<i>первый</i>	Тема 3.3. Упражнения художественной гимнастики	4		2	2
<i>второй</i>	Тема 3.3. Упражнения художественной гимнастики	4		2	2
<i>первый</i>	Тема 3.4. Вольные и акробатические упражнения	12		6	6
<i>второй</i>	Тема 3.4. Вольные и акробатические упражнения	4		2	2
<i>первый</i>	Тема 3.5. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	2			2
<i>первый</i>	Тема 3.6. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой	2			2
4. Общие основы техники гимнастических упражнений, методика и технология обучения					
<i>второй</i>	Тема 4.1. Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям	12	2	4	6
5. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе					
<i>второй</i>	Тема 5.1. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе	20	2	8	10
<i>второй</i>	Тема 5.2. Физические качества и методика их развития в гимнастике	8		4	4
	Итого:	144	10	62	72

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостоятельная работа
			лекции	практические занятия	
<i>Первый</i>	Тема 1.1. Значение подвижных игр в системе физического воспитания	2	2		
<i>Первый</i>	Тема 1.2. Классификация подвижных игр. Техника безопасности и предупреждения травматизма при занятиях подвижными играми.	4		2	2
<i>Первый</i>	Тема 1.3. Основные типы подвижных игр, имеющие различные педагогические задачи и двигательное содержание.	6		4	2
<i>Первый</i>	Тема 1.4. Подвижные игры в школьном уроке ФК и во внеурочных формах работы.	6		4	2
<i>Первый</i>	Тема 1.5. Подвижные игры во внешкольных формах работы, с населением, в ДОУ.	6		4	2
<i>Первый</i>	Тема 1.6. Подвижные игры в занятиях спортом (спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика)	6		4	2
<i>Первый</i>	Тема 1.7. Игры в школьном уроке ФК. Игры во внеурочных формах работы, в занятиях спортом, в ДОУ. Физкультурно-массовые мероприятия для детей различного возраста. Учебная практика по заданиям.	6		4	2
	ИТОГО по разделу 3:	36	2	22	12

РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостоятельная работа
			лекции	практические занятия	
<i>Первый</i>	Тема 3.1. Характеристика игры баскетбол.	2	2		
<i>Первый</i>	Тема 3.2. Физические качества баскетболистов	4		2	2
<i>Первый</i>	Тема 3.3. Средства и методы для изучения техники перемещений.	3		2	1
<i>Первый</i>	Тема 3.4. Средства и методы для изучения техники передач в баскетболе	3		2	1
<i>Первый</i>	Тема 3.5. Средства и методы для изучения техники бросков в баскетболе	3		2	1
<i>Первый</i>	Тема 3.6. Средства и методы для изучения ведения мяча	3		2	1
<i>Второй</i>	Тема 3.7. Средства и методы для изучения вырывания, выбивания, накрывания, добивания, перехвата и овладения мячом	2		2	1
<i>Второй</i>	Тема 3.8. Средства и методы для изучения тактических приёмов и взаимодействий	2		2	1
<i>Второй</i>	Тема 3.9. Учебная практика. Средства и методы для развития физических качеств и методика обучения	4		4	2
<i>Второй</i>	Тема 3.10. Методическое занятие. Методика обучения техническим приёмам игры.	2		2	1
<i>Второй</i>	Тема 3.10. Контрольные испытания	2		2	1
	ИТОГО по разделу 4:	36	2	22	12

РАЗДЕЛ 5. ФУТБОЛ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостоятельная работа
			лекции	практические занятия	
<i>Первый</i>	Тема 2.1. Правила игры, организация и проведение соревнований по спортивным играм.	2	2		
<i>Первый</i>	Тема 2.2. Общие основы спортивной техники игры в футбол	6		6	4
<i>Первый</i>	Тема 2.3. Анализ техники и основы методики обучения игры в футбол	4		4	
<i>Второй</i>	Тема 2.3. Анализ техники и основы методики обучения игры в футболе	4		4	2
<i>Второй</i>	Тема 2.4. Основные методики развития физических качеств.	6		6	2
<i>Второй</i>	Тема 2.5. Основы методики обучения тактическим действиям игры в футболе	2		2	2
	Итого по разделу 2:	34	2	22	10

РАЗДЕЛ 6. ВОЛЕЙБОЛ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостоятельная работа
			лекции	практические занятия	
<i>Второй</i>	Тема 4.1. Общие основы спортивной техники.	14	2	8	4
<i>Второй</i>	Тема 4.2. Анализ техники и основы методики обучения игры в волейбол.	14		10	4
<i>Второй</i>	Тема 4.3. Основы методики развития физических волейболистов.	10		6	4
	ИТОГО по разделу 4:	38	2	24	12

	ИТОГО за 2 курс	66	4	62	30

РАЗДЕЛ 7. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостоятельная работа
			лекции	практические занятия	

1. Зарождение и развитие лыжного спорта

<i>Первый</i>	Введение в курс «Лыжный спорт»	2	2	-	-
<i>Первый</i>	Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.	4	-	-	4

2. Материальная часть лыжного спорта (Экипировка лыжника, подготовка лыж)

<i>первый</i>	Инвентарь лыжника, обувь и одежда лыжника	4	-	2	2
<i>первый</i>	Подготовка лыж	8	-	2	6

3. Основы техники передвижения на лыжах

<i>первый</i>	Классические и коньковые лыжные ходы	22	2	10	10
<i>первый</i>	Техника преодоления подъемов	12	-	6	6
<i>первый</i>	Техника прохождения спусков и неровностей	8	-	6	2
<i>первый</i>	Техника торможения	12		8	4
	Повороты в движении и на месте	12		8	4

4. Методика обучения способам передвижения на лыжах

<i>первый</i>	Методика обучения способам передвижения на лыжах.	18		2	16
<i>первый</i>	Подготовка мест занятий и организация обучения	2	-	2	-
<i>первый</i>	Обучение лыжным ходам.	14	-	10	4
<i>первый</i>	Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей, способам торможений и поворотов.	10	-	8	2

Раздел 5. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту

<i>первый</i>	Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах.	16		4	12
Итого:	Итого по разделу 7:	144	4	68	72

РАЗДЕЛ 8. ПЛАВАНИЕ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостоятельная работа
			лекции	практические занятия	

1. Общие вопросы теории плавания.

<i>третий</i>	Введение в предмет «Теория и методика плавания».	4	2	-	2
	Техника безопасности в плавании.	4	-	2	2

2. Техника спортивных способов плавания.

	Основы техники плавания	4	-	2	2

<i>третий</i>	Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс).	20	-	10	10
	Техника выполнения стартов и поворотов	8	-	4	4
3. Теоретические и методические основы обучения и тренировки в плавании					
<i>третий</i>	Прикладное плавание.	12	-	6	6
<i>третий</i>	Реализация основных принципов обучения в учебном процессе; эволюция методики обучения плаванию.	4	-	2	2
<i>третий</i>	Средства и методы обучения плаванию	12	2	4	6
<i>третий</i>	Методика обучения плаванию	8	-	4	4
<i>третий</i>	Игры в обучении плаванию	8		4	4
4. Теория и методика оздоровительного плавания					
<i>третий</i>	Организация занятий оздоровительного плавания по новым технологиям	16	-	8	8
Раздел 5. Организация и проведение соревнований по плаванию.					
<i>третий</i>	Организация соревнований и массовых праздников на воде.	8		4	4
Итого:	Итого по разделу 8	108	4	50	54
	ИТОГО ВСЕГО:	684	34	386	298

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учет успеваемости студентов в разделе 1. Легкая атлетика ведется в форме контрольных и реферативных работ по темам опроса и микрозачетов по отдельным разделам работы, а также теоретического зачета в конце I и II семестров. Итоговый зачет на I курсе в II семестре (за весь цикл обучения) складывается из практической демонстрации профессионально-педагогических умений и навыков и теоретического опроса в письменной или устной формах.

Учет освоения дисциплины в разделе 2. Гимнастика осуществляется в форме контрольных и реферативных работ, опроса по темам, микрозачетов по практико-методическим разделам работы, а также итогового контроля в конце II, III семестров. Курс обучения завершается зачетом на 2 курсе, который предполагает:

- практическую демонстрацию умения проводить фрагменты школьного урока с применением средств гимнастики;
- демонстрацию навыков показа гимнастических упражнений, соответствующих школьной программе по физической культуре (в условиях учебного занятия или соревнований по основной гимнастике);
- опрос в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты.

Курс обучения в разделах Подвижные игры, футбол, волейбол и баскетбол завершается зачетом в соответствии с объемными требованиями. Зачет проводится в форме ответов на вопросы. Теоретические зачеты по разделу 3 Подвижные игры 2 семестр, футбол, баскетбол – 3 семестр, волейбол - 4 семестрах.

Курс обучения по разделу 7. Лыжный спорт завершается зачетом в соответствии с объемными требованиями. Теоретический зачет проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты, а также предполагает демонстрацию ряда необходимых умений и навыков (в естественных природных условиях).

Курс обучения по разделу 8. Плавание завершается зачетом в соответствии с объемными требованиями. Теоретический зачет проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты, а также предполагает демонстрацию ряда необходимых умений и навыков плавания.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рекомендуемая литература (основная)

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
2. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений/ А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. -3-е изд., стер. – М.: Издотельский центр «Академия», 2006. – 464с.
3. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.

РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 314 с. : ил.
2. Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440.
3. Медведева, Е.Н. Технология формирования профессионально-педагогических умений на занятиях по гимнастике: учебное пособие для самостоятельной работы студентов/ Е.Н. Медведева, В.Н.Шляхтов, В.А.Солодьянников, Л.Ф.Корнеева, Ю.В.Парохина, О.А.Поликарпова. - М.: Физическая культура, 2005. – 128с.

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе.- Волгоград: Учитель. 2007. – 173 с.
2. Л.В. Былеева. Подвижные игры. Практический материал:учеб.пособие для студ вузов физ.культуры /Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.-280 с.
3. Видякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе. – Волгоград.Учитель. – 2007.- 127 с.
4. Львова Л.Г., Медведева Е.Н. Совершенствование физкультурного образования молодёжи на основе повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями: Учеб.метод. пособие.- В.Луки: ВГСХА. 2011-79 с.
- 5.Львова Л.Г., Медведева Е.Н. Модернизация физкультурного образования на основе применения нетрадиционных видов двигательной деятельности в физическом воспитании школьников. Учебное пособие для студентов. Торжок,2011.
- 6.Подвижные игры: учебник / Л.В.Былеева, И.М.Коротков и др. М.:Физическая культура, 2007. – 288 с.

РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ

1. Баскетбол: правила игры.- СПб.: Регион-Про,2006. – 120 с.
2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 4-е изд.,стер. – М.: Академия. 2008.- 336 с.
3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. 336 с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.пед.вузов /Ю.Д.Железняк, Ю.П.Портнов, В.П.Савин. М.: Академия, 2004.- 400 с.

РАЗДЕЛ 5. ФУТБОЛ

- 1.Футбол: правила игры /ред. В.Радионон. – М.: Терра-Спорт,2004. -72 с.
- 2.Голомазов, С.В. Футбол.Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва. –2- изд. -М.: ТВТ Дивизион, 2006. -80 с.
3. Люкези, М. Футбол: анализ тактики атакующих действий / М.Люкези. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 236 с.

РАЗДЕЛ 6. ВОЛЕЙБОЛ

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ ред. А.В.Беляев, М.В.Савин. – 4-е изд. - М.:ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
2. Официальные волейбольные правила. – М.: Олимпия, 2007.– 96 с.

РАЗДЕЛ 7. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. - Малаховка : МГАФК, 2010. - 156 с.
2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта : метод. пособие /Н.Б.Новикова.- СПб. : Нестор-История, 2011.- 32с.
3. Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебник /Раменская Т.И., Баталов А.Г.- М.: Флинта: Наука, 2004.- 320 с.
4. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с.

5. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учеб. пособие / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 224с.

РАЗДЕЛ 8. ПЛАВАНИЕ

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание: первые шаги / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ; Астрель, 2005.- 157с.
2. Водные виды спорта : учебник для студ. вузов / ред. Н. Ж. Булгакова. –М. : Академия, 2003.- 320 с.
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособ. для ст-тов вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов ; ред. Н.Ж.Булгакова. – 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2008.- 432с.- (Высш. Проф. Образование)
4. Спортивное и военно-прикладное плавание :учебник / ред. О.В. Новосельцев. - СПб. : ВИФК, 2005. - 584 с.: ил. – ISBN 5-901739-33-7.
5. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 книгах / ред. В.Н.Платонов.-Кн.1.-Киев : Олимпийская панорама, 2011. - 480 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера /С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с. –прил.: с 376-395: ил. - библиогр.: с. 396-397

РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. -304с.
1. Кашеваров, Б.П. Руководство к самостоятельной работе студентов общего курса по дисциплине "Гимнастика" : учебно-метод. пособие / Б.П. Кашеваров, Н.Н. Серазетдинова, З.Н. Кудрявцева. - СПб., 2008. - 64 с.
2. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.
3. Е.Н.Медведева Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е.Н., Стречкая Ю.В., Муштукова О.В. // Учебно-методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 50 с.
4. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Менжуев В.Б. Веселые старты/Физкультура в школе.-2005.-№ 6.- С.15-18.
2. Михайлов И. Игры у елки.- Физическая культура в школе.-2011.-№7.-с. 59-62.
3. Ростик Н.Н. Веселые старты с дедом Морозом.- Физическая культура в школе .- 2005. - №8.- с. 62-64.
4. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте / О.Е.Лихачёв, С.Г. Фомин. – Смоленск. 2011. – 231 с.

РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ

1. Баскетбол: программа для ДЮСШ и СДШОР.- М.: Советский спорт, 2004.- 100 с.
2. Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры: метод.пособие / В.А. Лепешкин. – М.: Советский спорт, 2011. – 98 с.
3. Теория и методика баскетбола: рабочая программа (специальность 022300 – «Физическая культура и спорт» Моск.гос.акад.физ.культуры.- Малаховка: МГАФК, 2005. – 92 с.
4. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд.,перераб. И доп. – СПб.: СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006. – 134 с.

РАЗДЕЛ 5. ФУТБОЛ

1. Варюшин, В.В.Тренировка юных футболистов: учеб.пособие / В.В.Варюшин – М.: Физическая культура , 2007 – 112 с.
2. Казаков, С.В. Спортивные игры: энцикл.справочник / С.В.Казаков. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.- 448 с.
3. Футбол: программа для ДЮСШ, СДЮШОР /В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков (и др.). – М.: Советский спорт,2010.-28 с.
4. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Физкультура и спорт. 2006.- 230 с.

РАЗДЕЛ 6. ВОЛЕЙБОЛ

1. Кириллов, Е.Н. Методика обучения техническим приёмам в волейболе: Учеб.пособие / Е.Н. Кириллов.- Чайковский : ЧГИФК, 2003. – 56 с.
2. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе : Учеб.пособ. / Е.Н.Кириллов.- Чайковский: ЧГИФК, 2003. – 44 с.
3. Железняк, Ю.Д. Волейбол: метод.пособие по обучению игре / Ю.Д.Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Терра- Спорт; Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : Учеб. для студ..пед.вузов /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин. – М.: Академия, 2004. – 400 с.

РАЗДЕЛ 7. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

1. Квашук, П.В Лыжные гонки: программа для специализированных спортивных школ /П.В.Квашук, Н.Н.Кленин - М,: Советский спорт, 2009.- 60с.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики физического воспитания.- М.: Советский спорт, 2009.- 200 с.
3. Обучение технике коньковых ходов юных лыжников-гонщиков / А.В. Бобошин, А.В.Шишкина // Теория и практика физической культуры. – 2012.- №5.- С.16-20
4. Олюнин, А.П. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях: учебно-метод. пособие / А.П.Олюнин, Г.Б.Чукардин, Н.И. Семенов.- СПб: СПбГАФК, 2003.- 71 с.
5. Правила соревнований по лыжным гонкам / ред. В.А. Логинов. - М. : Светотон, 2007. - 160 с.

РАЗДЕЛ 8. ПЛАВАНИЕ

1. Александров, А.Ю. Обучение плаванию самобытными способами: учеб. – метод. пособие / А.Ю. Александров, Л.С. Малыгин. – Малаховка: МГАФК, 2007. – 44 с.
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособ. для ст-тов вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И.Попов.- М.: Академия, 2005.- 432с.
- 3.Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учеб.-метод. пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Советский спорт, 2006. – 96 с.
4. Плавание : программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М. : Советский спорт, 2004. - 216с.
5. Плавание: теория и методика избранного вида спорта. Курс лекций : учеб. пособие / ред. А.И. Погребной. - Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 448 с.
6. Попов О. И. Основы построения тренировки квалифицированных пловцов : учеб. Пособие / О. И. Попов, В. В. Смирнов. –М. : РГУФК, 2007. – 92 с.
7. Черапкина, Л.П. Физиологические основы водных видов спорта / Л.П. Черапкина. - Омск :СибГУФК, 2005. - 92с.
8. Франченко А. С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания : учеб. пособие / А.С. Франченко, Е.Н. Мироненко, В.В. Сухинин. - Омск : СибГУФК, 2008. – 89 с

3.28.(1) Рабочая программа дисциплины «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА)» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: гимнастика

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Авторы-разработчики: Медведева Е.Н., к.п.н., профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основная цель изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)» - формирование комплекса базовых профессионально-педагогических знаний, умений и навыков тренера по спортивной гимнастике.

Задачи дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)» у студентов необходимо:

- создать теоретическую базу по основам теории и методики спортивной гимнастики;
- сформировать базовые профессионально-педагогические умения по видам деятельности тренера;
- сформировать способность реализовывать приобретенные умения в реальной практической деятельности тренера.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)» относится к дисциплинам базовой части профессионального цикла. Для изучения дисциплины необходимы знания по следующим дисциплинам: анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, биомеханика двигательной деятельности, теория и методика физической культуры, психология ФК, педагогика физической культуры, информатика.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)» является пререквизитом для учебной и производственной (педагогической и профессионально-ориентированной) практик.

В учебно-тренировочном процессе реализуются следующие образовательные технологии: - традиционная технология обучения; технология интерактивного (активного обучения); технология программированного обучения; технология дистанционного обучения; информационные технологии обучения; мультимедийные технологии обучения и д.р.

Осуществление процесса обучения по данной дисциплине требует наличия технического оснащения: гимнастический зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, гимнастическое снаряды и оборудование (ковёр для занятий акробатикой, ковер для занятий художественной гимнастикой, снаряды для опорного прыжка, перекладина, брусья параллельные, бревно гимнастическое, брусья разновысокие, кольца, конь с ручками, гимнастические мостики, батут или мини-трамп, гимнастические скамейки и стенки, станок для хореографии и т.д.), гимнастический инвентарь (мячи, обручи, палки гимнастические, скакалки ит.д.), музыкальное оборудование (фортепиано, музыкальный центр и т.д.).

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК -4, ОК - 8, ОК - 9, ОК - 10;
- ПК - 4, ПК -5, ПК -7, ПК -8, ПК -9, ПК -10, ПК -11, ПК -12, ПК -13, ПК-14, ПК-16, ПК-17, ПК -20, ПК -24, ПК -25, ПК -26, ПК -27, ПК -28, ПК -30, ПК -31, ПК-32.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- особенности спортивной гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины;
- гимнастическую терминологию;
- специфику деятельности тренера;
- материально-техническое обеспечение занятий спортивной гимнастикой;
- технику безопасности при проведении занятий по спортивной гимнастике;
- основы методики развития кондиционных и координационных способностей;
- основы техники и методики обучения гимнастическим упражнениям;
- основы спортивной тренировки в спортивной гимнастике;
- правила соревнований и основы судейства;
- технологию проведения научных исследований в спортивной гимнастике.

Уметь:

- объяснять технику гимнастических упражнений, включенных в программу;
- подбирать средства, методы и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям с учетом готовности гимнастов;
- демонстрировать гимнастические упражнения, включенные в программу;
- проводить и судить соревнования по спортивной гимнастике;
- находить ошибки, определять их причины при исполнении гимнастических упражнений и устранять их;
- подбирать адекватные средства и методы развития кондиционных и координационных способностей;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование в учебно-тренировочном процессе гимнастов;
- подбирать методы научно-педагогических исследований согласно поставленной цели и задачам;
- использовать средства основной гимнастики и различных видов подготовки в учебно-тренировочных занятиях с юными гимнастами;
- проводить занятия под музыку;
- проявлять требовательность и быть последовательным в решении педагогических задач.

Владеть:

- гимнастической терминологией;
- способами организации группы;
- командным голосом;
- приемами помощи и страховки;
- техникой универсальных базовых навыков и профилирующих элементов на видах многоборья;
- методами и приемами обучения гимнастическим упражнениям и исправления ошибок;
- методами педагогических исследований в спортивной гимнастике.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ**Разделы дисциплины**

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)» содержит разделы:

Раздел 1. Общие вопросы теории гимнастики

Раздел 2. Техника гимнастических упражнений и методика их проведения

Раздел 3. Методика тренировки гимнастов

Раздел 4. Организация и методика занятий гимнастикой с различным контингентом.

Раздел 5. Педагогическое мастерство

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ: «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)»

№ п/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Самостоятельная работа студентов	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
ПЕРВЫЙ КУРС					
1	Введение в специализацию	Лекция (2 часа): «Состояние, проблемы, тенденции развития видов гимнастики». 1. Характеристика современных видов гимнастики. 2. Задачи, средства и методические особенности. 3. Сведения о задачах и содержании первого года обучения, требований, предъявляемых к студентам; зачетные нормативы по специализации. Просмотр видеоматериалов.	Программные требования, образцы реферативных работ, учебники по специализации, видеокассеты соревнований, показательных выступлений Литература: 1. Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 174 с.	2 часа. Задание: написать реферат по теме, используя 4 источника на 10 стр. и подготовиться к докладу.	Доклад по теме реферата
2	Библиография	Лекция (2 часа)			
3	Терминология в гимнастике	Лекция (2 часа): «Гимнастическая терминология» Терминология как профессиональный язык общения в сфере гимнастики. Требования к гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Правила и формы записи ОРУ, вольных упражнений, упражнений на снарядах. Характеристика основных и дополнительных терминов.	Лекционный материал. Основная и дополнительная литература: 1. Гимнастика : учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448с. 2. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М.	2 часа. Самостоятельное изучение специальной литературы, подготовка к опросу по теме лекции.	Опрос.

			Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с.		
4	Библиография	Лекция (2 часа)			
5	Терминология в гимнастике. Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов.	Практические занятия (2 часа) Основы техники смешанных висов и упоров, техника упражнений без предмета (в сомкнутом строю, в кругу). Методический разбор терминологии исходных положений, движений руками, ногами, туловищем: знакомство со строевыми приемами, передвижениями и перестроениями на месте; требованиями к преподавателю при проведении строевых упражнений и ОРУ. Развитие основной выносливости в прикладной полосе препятствий (упражнения в равновесии, лазании, перелазании)	Наглядные пособия с примерами различных способов графической и терминологической записи ОРУ. Плакат с изображением точек зала. Литература: 1. 1 Гимнастика : учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448с. 2. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. 3. Лекционный материал. Карточки с заданиями.	2 часа. Запись в тетради: классификация строевых упражнений. Графическая запись движений руками, ногами, туловищем (по 4). Знать основные требования, предъявляемые к занимающимся и преподавателю при проведении строевых упражнений и ОРУ. Нарботка навыка подачи команд для начала, окончания ОРУ	Опрос. Записи в тетради.
6	Библиография	Лекция (2 часа)			
7	Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой	Лекция (2 часа): 1. Значение спортивного оборудования для безопасного и эффективного осуществления тренировочного процесса в гимнастике. 2. Современный гимнастический комплекс. 3. Санитарно-	Литература: 1. Гимнастика : учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448с. 2. Баршай, В.М.	2 часа. Изучение лекционного материала, специальной литературы по теме, написание рефератов и подготовка к	Опрос по теме

		гигиенические требования предъявляемые к залам, оборудованию и инвентарю. 4. Тенденции в модернизации оборудования и инвентаря.	Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с.	контрольному опросу.	
8-10	Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой. Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов. Терминология в гимнастике.	Практические занятия (6 часов). Совершенствование навыков применения гимнастической терминологии в процессе учебной практики в проведении ОРУ, строевых, прикладных и танцевальных упражнений. Освоение техники базовых упражнений гимнастического многоборья с применением вспомогательных снарядов, устройств. Знакомство с особенностями применения в обучении подкидных, страхующих, подводящих, контрольных устройств. Микрозачёт: предоставление и защита реферата по теме. Контрольная работа №1 по теме «Терминология в гимнастике»	Литература: 3. Гимнастика : учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448с. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. Требования к написанию и оформлению реферата. Карточки с контрольной работой №1.	6 часов. Подготовка рефератов по теме. Помощь в оформлении гимнастического зала, ремонте, установке снарядов перед занятиями. Подготовка к контрольной работе №1.	Выступление с докладом по теме реферата, ответы на вопросы. Контрольная работа №1 по теме «Терминология в гимнастике»
11	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов.	Лекция (2 час.) «Хореографическая подготовка в тренировке гимнастов» 1. Задачи, средства, методические особенности. 2. Способы организации и методика проведения в.у. 3. Основы техники и методика обучения.	Лекционный материал. Литература: 5. Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. 2. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные	2 часа. Изучение лекционного материала и подготовка к контрольной работе № 2	Проверка записей лекции. Опрос на итоговом теоретическом зачете.

		4. Хореография, как средство специальной физической подготовки.	технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -224 с.		
12	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов. Техника гимнастических упражнений. Терминология в гимнастике.	Практические занятия (2 часа) Средства хореографической подготовки – методический разбор. Освоение техники движений руками, ногами и туловищем у опоры. Формирование выразительности движений средствами классической хореографии. Терминологическая запись элементов классической хореографии. Развитие физических качеств (активная и пассивная гибкость, специальная выносливость, скоростная и статическая сила) специальными упражнениями хореографии. Контрольная работа №2 по теме «Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов»	Зачетные и учебные комбинации по хореографической подготовке начального этапа подготовки в гимнастике. Литература: 6. Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. 2. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -224 с. Карточки с контрольной работой № 2. Варианты терминологической записи комплексов хореографической подготовки.	2 часа. Запись зачетных хореографических комбинаций и их разучивание. Нарботка умений показа и описания. Подготовка к контрольной работе № 2. Подготовка к практическому зачету по хореографической подготовке.	Микрозачет. Контрольная работа № 2 Микрозачет по хореографической подготовке.
13-14	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов.	Практические занятия (4 часа) ОРУ раздельным способом. Методический разбор терминологии ОРУ. Усложнение изученных хореографических движений за счёт	Инвентарь, плакаты, варианты конспектов с терминологической записью	4 часа. Задание: составить и записать, используя терминологическую и графическую	Микрозачет

	Техника гимнастических упражнений. Терминология в гимнастике.	увеличения темпа выполнения, амплитуды, добавлений движений головой, руками и туловищем, подъёма на полупальцы, туров и сочетания большего количества движений между собой. Изучение поз круазе и эфасе. Прыжки: соте, ассамблее, сессон ферме. Разучивание зачётных танцевальных комбинаций. Проведение и исполнение танцевальных комбинаций украинского, итальянского, молдавского характеров. Учебная практика в проведении фрагмента подготовительной части урока хореографии. Зачетная комбинация: полька (микрозачет). Акробатика: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, голов и руках. Опорный прыжок: стойка, приземление после прыжков в длину, в высоту, в глубину, с поворотом; наскок на мостик со скамейки с разбега. Брусья: висы и упоры смешанные и простые; комбинации. Методический разбор помощи и страховки.	ОРУ. Карточки с заданиями по теме ОРУ и строевые упражнения. Запись зачетной комбинации на шагах польки. Лекционный материал по темам. Литература: 1.Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. 2. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.	записи 2^х упражнений и подготовиться к проведению отдельным способом. Подготовка к микрозачету по польке. Саморазвитие физических качеств, необходимых для выполнения упражнений Многоборья.	Микрозачет

		Ритмическая гимнастика, прикладные эстафеты, как средство физической подготовки.	-224 с.		
15	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов.	Лекция (2 часа): «Упражнения на батуте как составная часть технической подготовки гимнастов» 1. Базовая и профилирующая подготовка на батуте. 2. Батут как средство развития специальных физических качеств гимнастике. 3. Упражнения на батуте как составная часть в освоении сложных гимнастических упражнений. 4. Планирование батутной подготовке в тренировке гимнастов.	Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.	2 часа. Изучение специальной литературы по теме лекции подготовка к опросу.	Опрос.
16-17	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов. Техника гимнастических упражнений. Терминология в гимнастике. •	Практические занятия (4 час.) Учебная практика в проведении строевых упражнений, 2 ^х ОРУ. Совершенствование акробатических элементов в комбинациях, помощь и страховка. Проведение комплекса упражнений на батуте. Обучение следующим элементам: прыжки, повороты, полусальто, сальто вперед и назад, соскоки с батута, комбинации из данных элементов. Выполнение предлагаемых комбинаций элементов на батуте. Выполнение зачетной комбинации на батуте. Проведение обучающего комплекса упражнений на батуте.	Карточки с заданием по учебной практике в проведении строевых упражнений. Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.	4 часа. Подготовка к учебной практике. Запись комбинации из 4 ^х элементов на брусьях, бревне, перекладине, акробатике, используя терминологию. Составить 4 ^е ОРУ с предметом. Подготовка к микрозачету в демонстрации комбинации на батуте.	Проверка записей. Опрос по теме «Терминология спортивных видов гимнастики

18-19	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов. Техника гимнастических упражнений. Развитие основных качеств гимнастов • Терминология в гимнастике.	Практические занятия (4 час.) ОРУ у скамейки, на скамейке, у гимнастической стенки. Учебная практика в проведении ОРУ и строевых упражнений. Микрозачет в проведении 4^х ОРУ с предметом. Микрозачет: комбинация на шагах вальса. Акробатика: Отработка умений показать, помогать, страховать стойку на руках, переворот боком, курбет. Опорный прыжок: разбег-наскок на мостик, отталкивание-присед на коня-соскок прогнувшись в стойку приземления. Брусья р/в: подъем переворотом на н/ж; размахивания изгибами -перемах в вис лежа прогнувшись. Перекладина: подъем переворотом силой, размахивания – соскок махом назад. Бревно: разновидности передвижений; соскок прогнувшись. Брусья параллельные: размахивания, подъем махом назад, упор углом. Развитие физических качеств средствами ритмической гимнастики.	Карточки по учебной практике в ОРУ, строевым упражнениям. Примерные комплексы ОРУ на скамейке. и у гимнастической стенки. Карточки с терминологической записью учебных комбинаций на гимнастических снарядах. Литература: Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.	4 часа. Подготовка к микрозачету в проведении 4^х ОРУ с предметом по заранее написанному конспекту. Подготовка к микрозачету по комбинации с элементами вальса. Самоподготовка и развитие физических качеств для освоения элементов гимнастического многоборья. Задание: Разработать содержательную основу и записать эстафету с элементами прикладной гимнастики.	Микрозачет: запись ОРУ с предметом, проведение 4^х ОРУ отдельным способом. Микрозачет: показ комбинации на шагах вальса.
20-22	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов. Техника гимнастических	Практические занятия (6 час.) Микрозачет в проведении ОРУ и строевых упражнений. Совершенствование элементов гимнастического многоборья в	Карточки для микрозачета по строевым упражнениям, по учебной практике в показе и терминологическом	6 часов. Подготовка к практическому зачету по гимнастическому многоборью и	Микрозачет – многоборье. Проведение эстафеты. Проверка

	упражнений. Развитие основных качеств гимнастов. • Терминология в гимнастике.	комбинациях. Нарботка умений показа и страховка (практический зачет). Развитие физических качеств в процессе проведения эстафет, полосы препятствий с элементами прикладной гимнастики.	описании.	проведению прикладной эстафеты.	конспектов.
23	• Развитие основных качеств гимнастов	Лекция (2 час.) «Физическая подготовка в тренировке гимнастов» 1. Структура физических качеств в гимнастике. 2. Сила и её проявление в гимнастике. 3. Виды гибкости и методы развития. 4. Быстрота.	Лекционный материал. Наглядные пособия. Литература: Баршай, В.М. 1. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 314 с. : ил. 1. Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.	4 часа. Изучение лекционного материала. Подготовка к контрольной работе № 3	Опрос на итоговом теоретическом зачете.
24	Развитие основных качеств гимнастов.	Практическое занятие (2 часа) Методический разбор содержания специальной физической подготовки. Средства, методика развития отдельных качеств. Специфика применения средств развития качеств на различных этапах подготовки и задач технической подготовки.	Лекционный материал. Основная и дополнительная литература, программы для ДЮСШ.	2 часа. Самостоятельное развитие качеств, необходимых для овладения техническими элементами.	Опрос по теме.
25	Средства основной гимнастики в	Практическое занятие (2 часа). Практическое освоение базовых	Карточки с заданиями по учебной практике, варианты	2 часа. Изучение специальной	Микрозачёт - учебная практика

	тренировке гимнастов. Техника гимнастических упражнений. Развитие основных качеств гимнастов. •	навыков - стойки на руках, динамической осанки, отталкивания ногами и руками на движении вперед и назад (курбет), сгибательно-разгибательные движения в суставах, приземления с использованием различных снарядов гимнастического многоборья. Учебная практика в проведении фрагмента учебно-тренировочного занятия по развитию физических качеств на начальном этапе подготовки.	комплексов развития специальных физических качеств, конспектов тренировочных занятий. Гимнастический инвентарь (гантели, набивные мячи, эспандеры, скакалки, палки) и вспомогательное оборудование.	литературы с целью конструирования комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию преподавателя) и подготовка к практической реализации на учебном занятии.	в развитии специальных физических качеств в гимнастике.
26-28	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов. Техника гимнастических упражнений. Развитие основных качеств гимнастов. •	Практические занятия (6 час.) Ритмическая гимнастика, как средство разминки и развития физических качеств. Русский шаг, припадание, «ковырялочка», комбинация из танцевальных элементов. Акробатика: стойки, стойка на руках в кувырок; рондат. Брусья р/в: размахивание изгибами, подъем переворотом на в/ж, подъем силой на в/ж, спад в вис лежа, соскок из упора махом назад. Брусья параллельные: подъем махом вперед в упор, стойка на плечах, кувырок, соскок махом назад. Разбор техники. Игры на внимание.	Учебные комбинации на видах гимнастического многоборья, танцевальных комбинаций. Задание по учебной практике: игры на внимание. Карточки с контрольной работой №3 по теме «Развитие основных качеств гимнастов».	6 часов. Нарботка умений в показе, описании, объяснении, используя учебную практику в проведении ОРУ, строевых, прикладных упражнений. Навыки организации выполнения упражнений. Подготовка к написанию контрольной работы №3.	Анализ степени сформированности и профессионально-педагогических умений и навыков. Микрозачет. Контрольная работа №3

		Контрольная работа №3 по теме «Развитие основных качеств гимнастов».			
29	- Техника гимнастических упражнений.	Лекция (2 час.): «Биомеханические основы техники упражнений на гимнастических снарядах» . 1. Понятие «техника упражнения», форма и структура упражнения. 2. Значение техники гимнастических упражнений в достижениях гимнастов. 3. Биомеханические основы статических и динамических упражнений.	Лекционный материал. Рисунки, видеозаписи. Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил.	2 часа. Изучение лекционного материала и дополнительной литературы.	Опрос на итоговом теоретическом зачете по теме лекции.
30-33	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов. Техника гимнастических упражнений. Развитие основных качеств гимнастов.	Практические занятия (8час.). Практико-методическое знакомство с простейшими висами, упорами, равновесиями, стойками. Методический разбор основ техники выполнения, помощи и страховки. ОРУ в парах, с поворотами, с хлопками; для развития физических качеств. Совершенствование строевых упражнений в играх. Учебная практика в развитии общих физических качеств средствами гимнастики. Контрольная работа №4 по теме «Техника гимнастических упражнений».	Карточки с заданиями по проведению строевых упражнений. Комбинации из висов и упоров для групп начальной подготовки. Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. Карточки с контрольной работой №4.	8 часов. Запись 2 ^x комбинаций из висов и упоров для групп начальной подготовки (не менее 8 элементов). Подготовка к учебной практике в строевых упражнениях. Подготовка к контрольной работе №4.	Оценка умения терминологически записывать и конструировать гимнастические упражнения. Контрольная работа №4 по теме «Техника гимнастических упражнений».
34	Оздоровительные	Лекция (2 часа): «Оздоровительная	Лекционный материал.	2 часа. Изучение	Опрос по теме

	виды гимнастики	аэробика и её место в системе физического воспитания человека» 1.Краткая история вопроса. 2. Аэробика и фитнес. Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности. 3.Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике.	Дополнительная литература: 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. -304с.	специальной литературы по теме лекции, подготовка к практическим занятиям, опросу по теме.	лекции, включение вопрос в экзамен.
35-37	Оздоровительные виды гимнастики Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов. Развитие основных качеств гимнастов.	Практические занятия (6 часов). Освоение терминологии базовых шагов оздоровительной аэробики и движений руками в процессе практического выполнения. Знакомство со структурой занятия классической аэробикой. Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия. Структура двигательных действий в партерной части занятия. Практическое освоение основных движений аэробной, партерной части занятий стретчинга с правильным техническим выполнением. Учебная практика в показе основных групп движений аэробной и партерной части занятия.	Дополнительная лит-ра: 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. -304с. 2.Медведева Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е.Н., Стрелецкая Ю.В. и др. // Учебно-методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 50 с.	6 часов. Разработка и терминологическая запись конспекта блока упражнений базовой оздоровительной аэробики на 64 счёта. Подготовка к практическому микрозачёту в проведении блока упражнений базовой оздоровительной аэробики на 64 счёта.	Микрозачет: терминология движений аэробики и техника выполнения упражнений аэробики.
38	• Организация и проведение соревнований, массовых	Лекция (2 часа) «Основы судейства соревнований по гимнастике». Разбор технических ошибок в исполнении упражнений	Варианты правил соревнований, классификационных программ различных лет.	2 часа. Изучение правил соревнований по спортивной	Судейская аттестация.

	гимнастических выступлений. •	(классификация) в различных видах многоборья. Анализ, знакомство с трудностью гимнастических элементов по видеозаписи. Технология судейства.	Видеозаписи соревнований по спортивной гимнастике. Литература: 1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	гимнастике. Подготовка к судейству соревнований в качестве стажёра.	
39-43	• Техника гимнастических упражнений. Оздоровительные виды гимнастики. • Организация и проведение соревнований, массовых гимнастических выступлений. • Развитие основных качеств гимнастов. •	Практические занятия (10 час.) Общие основы техники базовых элементов: отталкивания руками и ногами, стойки на руках, приземления, упражнений вращательной подготовки, разновидностей динамической осанки. Запись технических требований предъявляемых к упражнениям гимнастического многоборья. Разбор классификационной программы III разряда и правил судейства техники выполнения упражнений. Учебная практика в проведении общей разминки, в развитии общих физических качеств средствами гимнастики.	Карточки с заданиями по учебной практике. Классификационная программа по спортивной гимнастике, правила соревнований по спортивной гимнастике. Литература: Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	10 часов. Подготовка к учебной практике в проведении фрагментов подготовительной части. Тренировочные занятия. Самостоятельное развитие физических качеств.	Микрозачет
44-45	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов. Техника гимнастических	Практические занятия (4 час.) Учебная практика в проведении общей разминки с учетом задач основной части занятия. Совершенствование базовых и профилирующих элементов на	Терминологическая запись зачетных комбинаций по видам многоборья. Требования по СФП, вопросы к теоретическому зачету.	4 часов. Написать конспект разминки для групп начальной подготовки. Подготовка к учебной практике,	Конспект подготовительной части занятия. Микрозачет по проведению подготовительной

	упражнений. Развитие основных качеств гимнастов.	снарядах. Выполнение практических нормативов по СФП по технической подготовке.		контрольной работе, микрозачету по гимнастическому многоборью.	части. Микрозачет по СФП и ТП.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЗАЧЁТ					
ВТОРОЙ КУРС					
1.	Введение в специализацию	Лекция (2 часа): «Основные события года в гимнастическом мире» 1. Результаты выступления сильнейших российских гимнастов. 2. Изменения в правилах соревнований по гимнастике, требований к технической сложности. 3. Спортивный календарь по спортивным видам гимнастики. 4. Задачи на весь период обучения на 2 курсе. Содержание программ, формы занятий, основные требования по 2 и 3 семестрам.	Лекционный материал. Видеозаписи чемпионатов по спортивной и художественной гимнастике. Учебные программы по дисциплинам «Специализация», «Физическая культура».	(2 часа). Запись объёмных требований по специализации. Изучение специальной литературы по гимнастике.	Опрос.
2	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов.	Лекция (2 часа): «Хореографическая подготовка на начальном этапе специализированной подготовки в спортивной гимнастике» 1. Содержание, структура занятий хореографической подготовкой на этапе специализированной подготовки в спортивной гимнастике. 2. Методические особенности обучения упражнениям классической	Лекционный материал. Наглядные пособия. Литература: 1. Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. 7. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для	(2 часа). Конспектирование техники выполнения и последовательности обучения изучаемых хореографических упражнений.	Опрос. Контрольная работа № 1

		хореографии. 3. Элементы народно- бытового танца в хореографии гимнастов.	ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.		
3-9	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов. Терминология в гимнастике	Практические занятия (14 часов): Усложнение изученных хореографических движений за счёт увеличения темпа выполнения, амплитуды, добавлений движений головой, руками и туловищем, подъёма на полупальцы, туров и сочетания большего количества движений между собой. Изучение поз круазе и эфасе. Прыжки: соте, ассамблее, сессон ферме. Разучивание зачётных танцевальных комбинаций. Учебная практика в проведении фрагмента подготовительной части урока хореографии. Контрольная работа №1 по теме «Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов».	Зачётные комбинации на основе классической и народно-бытовой хореографии. Варианты конспектов. Дополнительная литература: 2. Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с. Карточки с контрольной работой №1.	(14 часов). Подготовка к выполнению зачётного комплекса хореографических упражнений. Подготовка конспекта танцевальных упражнений для последующего проведения. Повторение требований к терминологическим терминам, записи упражнений. Изучение терминов новых сложных движений различных направлений гимнастики. Подготовка к контрольной работе №1.	Микрозачёт - зачётный комплекс хореографических упражнений у опоры и на середине зала. Проведение и исполнение танцевальных комбинаций украинского, итальянского, молдавского характеров. Защита конспекта изучаемых упражнений. Контрольная работа № 1
10	Развитие основных качеств гимнастов.	Лекция (2 часа): «Содержание и структура физической подготовки гимнастов» 1. Особенности содержания специальной физической подготовки на различных этапах подготовки.	Лекционный материал. Дополнительная литература. 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил.	2 часа. Подготовка по теме лекции. Самостоятельное изучение рекомендованной литературы.	Опрос.

		2. Средства и методы развития специальных физических качеств гимнастов. 3. Развитие физических качеств в общей структуре тренировочного занятия по спортивной гимнастике.		Посещение занятий опытных тренеров по гимнастике с целью наблюдений за физической подготовкой.	
11-14	Развитие основных качеств гимнастов.	Практические занятия (8 часов): Методический разбор содержания специальной физической подготовки. Средства, методика развития отдельных качеств. Специфика применения средств развития качеств на различных этапах подготовки и задач технической подготовки. Учебная практика в проведении фрагмента учебно-тренировочного занятия по развитию физических качеств на начальном этапе подготовки.	Карточки с заданиями по учебной практике, варианты комплексов развития специальных физических качеств, конспектов тренировочных занятий. Гимнастический инвентарь (гантели, набивные мячи, эспандеры, скакалки, палки) и вспомогательное оборудование.	8 часов. Подготовка к учебной практике. Разработка содержания и написание конспекта фрагмента учебно-тренировочного занятия.	Микрозачёт - учебная практика в развитии специальных физических качеств в гимнастике.
15-16	НИРС-УИРС	Лекция (2 часа): «Основы научно-исследовательской деятельности» 1. Основные направления исследований: техника новых сложных движений в видах многоборья и разработка методики их освоения, моделирование новых движений, проблема ранней специализации, подготовка юных спортсменов на разных этапах. 2. Оздоровительное направление научных исследований. 3. Характеристика методов научных исследований: педагогические,	Лекционный материал. Варианты анкет, протоколов педагогических наблюдений. Варианты тем исследований. Дополнительная литература: 1. Орехова Т.Ф., Ганцен Н.Ф. Подготовка курсовых и дипломных работ по педагогическим наукам: Учебное пособие - Москва: Флинта, 2011.- 139 с. 2. Бочкова Л.М., Матвеева Н.Ю. Методы исследования в сфере "физическая	4 часа. Планирование и организация исследования по выбранной теме. Определение цели и задач. Консультации с научным руководителем по подбору методов исследования, организации проведения исследований,	Опрос. Микрозачёт - предоставление результатов анализа литературы в докладе.

		медико-биологические методы, инструментальные методы. Лекция (2 часа): «Организация научного исследования» 1. Планирование и организация исследований в гимнастике. 2. Тема, гипотеза, цель и задачи. 3. Подбор методов и методик исследования. 3. Организация проведения исследований. Определение контингента испытуемых.	культура и спорт": Учебное пособие - Кострома: КГУ, 2006.- 35 с. 3. Ванников А.В., Бабушкин Г.А. Методы и средства научных исследований: Учебное пособие - Москва: МГУП, 2009.- 218 с.	определения контингента испытуемых, места, времени и других условий проведения исследования. Работа с литературой по изучаемой проблеме. Оформление 1 главы работы.	
17	• Оздоровительные виды гимнастики • • • • •	Лекция (2 часа): «Оздоровительная аэробика и её место в системе физического воспитания» 1. Краткая история вопроса. 2. Аэробика и фитнес. Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности. 3. Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике.	Лекционный материал. Дополнительная литература: 1. Медведева Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е.Н., Стрелецкая Ю.В., Муштукова О.В. // Учебно-методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 50с.	2 часа. Изучение специальной литературы по теме. Подготовка к контрольным работам, практическому микрозачёту.	Опрос.
18-19	• Оздоровительные виды гимнастики •	Практические занятия (4 часа). Структура занятий по фитнес-аэробике. Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия. Структура двигательных действий в партерной части занятия. Практическое освоение основных движений	Видеозаписи вариантов занятий по аэробике. Примеры терминологической записи комплексов аэробики. Карточки с заданиями по учебной практике. Эспандеры, степ-платформы,	4 часа. Нарботка навыков и умений создания представления, объяснения, исправления ошибок при проведении упражнений	Микрозачёты по терминологии базовых движений фитнес-аэробики, по технике выполнения

		аэробной и партерной части занятий по аэробике. Терминология основных движений. Учебная практика по показу базовых шагов и основных движений различных направлений фитнес-аэробики. Микрозачеты по терминологии фитнес-аэробики, по технике выполнения данных движений.	скакалки, мячи, гантели.	поточным способом. Подготовка практическому микрозачёту, двигательная подготовка.	движений. Микрозачёт – демонстрация основных групп движений аэробной и партерной части занятия.
20	Техника гимнастических упражнений	Лекция (2 часа): «Биомеханические характеристики гимнастических упражнений» 1. Элементы динамики и кинематики гимнастических упражнений. 2. Работа, мощность и энергия в движениях гимнаста. 3. Закон сохранения кинетического момента и его реализация в гимнастических движениях. 4. Работа нервно-мышечного аппарата гимнаста: миотонический рефлекс, шейно-тонический рефлекс, режимы работы мышц.	Лекционный материал. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	2 часа. Подготовка к письменному и устному опросам, подготовка к демонстрации техники гимнастических упражнений в соответствии с требованиями по двигательной подготовке на 2 курсе.	Опрос.
21-26	Техника гимнастических упражнений Материально-техническое обеспечение занятий	Практические занятия (12 часов): Специализированная техническая подготовка гимнастов, задачи, средства. Базовые элементы и профилирующие упражнения. Применение основных биомеханических характеристик при выполнении базовых навыков. Практическое освоение базовых	Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. Карточки с заданиями и	12 часов. Подготовка к письменному и устному опросам, двигательная подготовка к проведению фрагментов тренировочного занятия по	Микрозачёт – демонстрация техники базовых и профилирующих гимнастических элементов многоборья.

	гимнастикой	навыков - стойки на руках, динамической осанки, отталкивания ногами и руками на движении вперёд и назад (курбет), сгибательно-разгибательные движения в суставах, приземления с использованием различных снарядов гимнастического многоборья. Освоение и проведение на учебной группе вспомогательных упражнений базовых видов подготовки: стоечной, вращательной и т.д. Опросы устные и письменные по теме. • Контрольная работа №3 по теме «Оздоровительные виды гимнастики».	контрольной работой №3. Спортивный инвентарь и гимнастическое оборудование.	спортивной гимнастике. Подготовка к контрольной работе №3.	Микрозачёт - зачётной комбинации элементов на батуте. Контрольная работа № 3

27	Технология обучения гимнастическим упражнениям	Лекция (2 час): «Структура и содержание процесса обучения гимнастическим упражнениям» 1. Обучение как педагогический процесс и его структура. 2. Средства, методы обучения, методические приёмы, основные ошибки и способы их исправления на каждом этапе обучения. 3. Формирование двигательных навыков: уровни освоения гимнастического упражнения. 4. Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения: подготовленность гимнаста (физическая, техническая, психологическая).	Лекционный материал. Дополнительная литература: 2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 3. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с. Схемы технологии и варианты технологических разработок.	2 часа. Подготовка к опросу по теме лекций, изучение специальной литературы, подготовка к практическим занятиям.	Опрос.
28-31	Технология обучения гимнастическим упражнениям	Практические занятия (8 часов): Структура процесса обучения: ознакомление с техникой выполнения упражнений, детальное разучивание, закрепление и совершенствование их в гимнастике. Методика обучения гимнастическим упражнениям, типичная для отдельных структурных групп. Последовательность и преемственность обучения упражнений отдельных структур. Анализ причин появлений ошибок, способы их исправления. Способы облегчения условий выполнения	Карточки с заданиями и контрольной работой №3. Спортивный инвентарь и гимнастическое оборудование. Зачётные комбинации на батуте. Варианты комплексов базовой подготовки.	8 часов. Подготовка к опросам по теме лекций. Разработка программы обучения отдельным гимнастическим упражнениям базовых видов подготовки. Изучение техники прыжков, поворотов, сальто и других элементов на батуте	Микрозачёт - Письменная разработка технологии разучивания конкретного гимнастического базового упражнения. Устный опрос. Микрозачёт – обучение базовому гимнастическому элементу.

		сложных гимнастических упражнений: тренажёры, вспомогательные снаряды, страховка и помощь, технические средства. Письменное составление отдельных программ разучивания отдельным гимнастическим упражнениям базовых видов подготовки. Проверка усвоения материала лекций и методических занятий. Устный опрос. Совершенствование техники упражнений (динамическая осанка, вращательная подготовки и т.д.) посредством выполнения упражнений на батуте. Прыжки, повороты, сальто вперед и сочетания данных элементов в комбинациях. Разучивание и совершенствование простейшей зачётной комбинации на батуте.			
32-33	Образовательно – развивающие виды гимнастики •	Лекция (2 часа) «Основная гимнастика и методика её преподавания» 1. Отличительные особенности методики преподавания основной гимнастики в школе. 2. Отличительные особенности методики преподавания основной гимнастики колледже и вузе. 3. Значение секционных занятий в формировании двигательной культуры школьников. 4. Организация секционной работы по	Лекционный материал, основная и дополнительная литература по теме: 1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. 2.Медведева, Е.Н. Технология формирования профессионально-педагогических умений на	4 часа. Изучение специальной литературы по теме и подготовка к конструированию содержательной основы конспекта фрагментов занятий различной образовательно-развивающей направленности.	Опрос

		гимнастике в школе, средних специальных учебных заведениях. 5. Организация и проведение занятий гимнастикой в летних оздоровительных лагерях. Лекция (2 часа) «Гимнастика с профессиональной направленностью» 1. Классификация, цели, задачи и место в системе физического воспитания человека. 2. Средства и методические особенности проведения занятий профессионально-прикладной, военно-прикладной, спортивно-прикладной направленности. 3. Организация занятий с различным контингентом.	занятиях по гимнастике: учебное пособие для самостоятельной работы студентов/ Е.Н. Медведева, В.Н.Шляхтов, В.А.Солодьянников и др.- М.: Физическая культура, 2005. – 128с.		
34-37	Образовательно – развивающие виды гимнастики	Практические занятия (8 часов) Знакомство с особенностями проведения занятий основной гимнастикой в летних оздоровительных лагерях. Проведение фрагментов урока основной гимнастики с учётом возрастных особенностей и подготовленности занимающихся. Практическое освоение средств женской гимнастики и выполнение в/у с предметом и без предмета (по 64 счёта). Составление конспекта фрагмента занятия по женской гимнастике и проведение на подгруппе студентов (микрозачёт).	Лекционный материал, основная и дополнительная литература по теме: 1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. 2.Медведева, Е.Н. Технология формирования профессионально-педагогических умений на занятиях по гимнастике: учебное пособие для самостоятельной работы студентов/ Е.Н. Медведева,	8 часов. Изучение специальной литературы по теме и подготовка к конструированию содержательной основы конспекта фрагментов занятий различной образовательно-развивающей направленности. Нарботка профессионально-педагогических умений и навыков,	Микрозачёты по учебной практике.

		Конструирование комплексов производственной гимнастики с учётом профессиональной направленности трудовой деятельности (10-12 упр.) и проведение на подгруппе. Составление полосы препятствий военно-прикладной направленности для учащихся 10-11 классов и проведение на подгруппе. Конструирование блоков упражнений для развития двигательных качеств в различных видах спорта (по заданию преподавателя) и проведение на подгруппе. Защита конспекта основной части занятия по атлетической гимнастике и проведение на подгруппе (микрочаёт).	В.Н.Шляхтов, В.А.Солодянников и др.- М.: Физическая культура, 2005. – 128с. Карточки с заданиями по учебной практике, варианты конспектов фрагментов занятий образовательно-развивающей направленности.	необходимых для проведения практики и эффективного решения педагогических задач.	
38	Организация и проведение соревнований, массовых гимнастических выступлений.	Лекция (2 час.) 1. Общие положения организации соревнований по многоборью командной гимнастике, регламент. 2. Права и обязанности судейского аппарата. 3. Технология судейства.	Лекционный материал, основная и дополнительная литература по теме, видеозаписи соревнований по командной и спортивной гимнастике.	2 часа. Изучение правил соревнований, просмотр записей программ по гимнастике различной сложности подготовка к судейской аттестации, к судейству соревнований по командной гимнастике.	Судейская аттестация, участие в организации и судействе соревнований по командной гимнастике.
39-	Организация и	Практические занятия (4 часа):	Видеозаписи выступлений	4 часа. Подготовка к	Контрольная

40	проведение соревнований, массовых гимнастических выступлений. •	Технология судейства техники гимнастических выступлений. Разбор типичных и конкретных ошибок при выполнении программ 2 и 1 разрядов. Анализ упражнений трудности для гимнастов 2 и 1 разрядов. Разбор судейства по материалам видеосъёмок. Контрольная работа №4 по теме «Организация и проведение соревнований, массовых гимнастических выступлений».	гимнастов различной квалификации. Карточки с контрольной работой №4.	судейству реальных соревнований по гимнастике в качестве судьи.	работа № 4. Судейская аттестация.
41	• Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой • • •	Практические занятия (2 часа) Методика подготовки музыкальных фонограмм. Требования к качеству фонограммы. Принципы музыкальной компоновки фонограмм. Подбор фонограмм в соответствии с целями применения. Самостоятельный выбор студентами музыкальной композиции в зависимости от предложенной темы и компоновка её с вырезом одной или нескольких музыкальных частей. Совместное прослушивание и определение качества составленных фонограмм. Упражнение на согласование движений с музыкой, музыкальные игры, задания и методика их проведения. Учебная практика в проведении ОРУ, строевых упражнений, музыкальных заданий под музыку.	Дополнительная литература: 4. Художественная гимнастика / Учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко. – М., 2003. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -224 с.	2 часа. Прослушивание музыкальных произведений. Подбор и подготовка музыкальной фонограммы.	Микрозачёт – разработка музыкальной фонограммы. Микрозачёт – проведение упражнений в соответствии с музыкальным сопровождением.

42	- Методика составления в/у, произвольных упражнений, массовых гимнастических выступлений	Лекция (2 час.): «Основы композиционного построения произвольных комбинаций и показательных выступлений». 1. Общие понятия и определения композиции. 2. Факторы, определяющие качество композиции гимнастических упражнений. 3. Композиционные требования. Законы композиции.	Лекционный материал. Дополнительная литература: 5. Художественная гимнастика / Учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко. – М., 2003. 6. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -224 с.	2 часа. Самостоятельное изучение специальной литературы. Подготовка к контрольной работе №5 и учебной практике по составлению комбинаций в соответствии законам композиции	Опрос.
43	Методика составления в/у, произвольных упражнений, массовых гимнастических выступлений.	Практические занятия (2 часа): Выполнение практических заданий по освоению составления упражнений под музыку с учетом законов композиции и задач постановки. Составление комбинаций и связок на зачет.	Видеозаписи произвольных упражнений, программ спортивно-массовых выступлений. Задания по составлению комбинаций и связок.	2 часа. Современный тренировочный комплекс. Гимнастические залы. Гимнастические снаряды. Экипировка гимнастов. Подготовка рефератов по теме.	Микрозачёт - составление комбинаций и связок в соответствии законам композиции.

44	• НИРС-УИРС • • •	Практические занятия (2 часа): Предоставление результатов анализа литературы в докладе и предоставление оформленной 1 главы работы и списка литературы не менее 30 источников. Подведение итогов учебного года, результатов выполнения аттестационных требований по дисциплине за 2 курс.	Образцы оформления квалификационных работ. Объёмные требования. Вопросы к теоретическому зачёту по дисциплине.	2 часа. Работа с литературой по изучаемой проблеме. Оформление 1 главы работы. Подготовка к выступлению с докладом по теме квалификационной работы.	Микрозачёт - доклад по результатам анализа литературы, предоставление оформленной 1 главы работы.

ТРЕТИЙ КУРС

1.	Введение в специализацию	Лекция (2 часа): «Состояние, проблемы, тенденции развития видов гимнастики» 1. События текущего года в гимнастическом мире. 2. Календарь основных соревнований по спортивным видам гимнастики. 3. Задачи на весь период обучения на 3 курсе. Содержание программ, формы занятий, основные требования.	Лекционный материал. Учебные программы по дисциплинам «Специализация», «Физкультурно-спортивное совершенствование».	2 часа. Самостоятельное изучение специальной литературы по гимнастике, посещение и просмотр видеозаписей соревнований, занятий ведущих специалистов по гимнастике.	Опрос.
2	НИРС-УИРС	Лекция (2 часа): «Методика научного исследования» 1.Схема научного исследования. 2.Характеристика методов научных исследований: педагогические, медико-биологические, инструментальные методы. 3. Педагогические методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент (параллельный, перекрёстный, последовательный) и подбор методик, соответствующих цели и задачам исследования. 4. Обработка экспериментальных данных. 5. Методы математической статистики.	Лекционный материал. Дополнительная литература: 1.Орехова Т.Ф., Ганцен Н.Ф. Подготовка курсовых и дипломных работ по педагогическим наукам: Учебное пособие - Москва: Флинта, 2011.- 139 с. 2.Бочкова Л.М., Матвеева Н.Ю. Методы исследования в сфере "физическая культура и спорт": Учебное пособие - Кострома: КГУ, 2006.- 35 с. 3.Ванников А.В., Бабушкин Г.А. Методы и средства научных исследований: Учебное пособие - Москва: МГУП, 2009.- 218 с.	2 часа. Работа с литературой по изучаемой теме. Подготовка к контрольному опросу. Разработка гипотезы, цели и задач научного исследования.	Опрос.
3	НИРС-УИРС	Практические занятия (2 часа):	Лекционный материал.	2 часа. Планирование и	Микрозачёт –

		Составление таблиц результатов предварительных исследований, схем эксперимента. Практика в проведении математических расчетов. Средняя арифметическая. Законы распределения чисел. Критерии достоверности различий. Коэффициенты корреляции. Составление графиков, отчётов по педагогическому эксперименту. Предоставление материалов 2 главы в виде доклада.	Образцы психолого-педагогических методик и оформления результатов исследования.	организация исследования по выбранной теме. Определение методов и методик исследования, организация и определение условий проведения исследования.	предоставление схемы организации научного исследования, подбор комплекса методов исследования (в виде доклада).
4-6	Развитие основных качеств гимнастов. Техника гимнастических упражнений	Практические занятия (6 часов): Повторение базовых гимнастических упражнений. Совершенствование стоечной подготовленности, динамической осанки, отталкиваний руками и ногами, навыка приземления. Отработка упражнений и методических приемов специальной физической подготовки гимнастов. Применение вспомогательных средств при развитии ведущих качеств для гимнаста. Учебная практика в проведении комплекса упражнений для развития качества, определяемого преподавателем, с использованием различных методик и вспомогательных средств.	Дополнительная литература: 1.Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М.,2007. - 76 с.	6 часов. Изучение специальной литературы с целью конструирования комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию преподавателя) и подготовка к практической реализации на учебном занятии.	Микрозачёт - проведение комплекса упражнений для развития физических качеств с использованием различного инвентаря вспомогательного гимнастического оборудования.
7	Техника гимнастических упражнений	Лекция (2 часа). «Техника маховых базовых и профилирующих упражнений» 1.	Лекционный материал, литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин	2 часа. Изучение специальной литературы по теме. Подготовка к	Опрос.

		Классификация и структурные типы упражнений на брусках и кольцах. 2.Биомеханические характеристики движений, рабочих положений на брусках и элементарные навыки. 3.Техника силовых перемещений и фиксаций, движений махом вперёд из упора, разгибом, большим махом в висе. 4. Биомеханические характеристики статических и силовых упражнений, маховые упражнения на кольцах. 5.Классификация и структурные типы упражнений на перекладине и брусках разной высоты. 6.Базовые упражнения: движения типа больших оборотов, движения типа сальто, подлётов, перелётов, типичные соединительные движения.	Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2. Гимнастика : учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. - (Высш. проф. образование). 3. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. : ил. - (Высш. образование)	контрольному опросу, к практическим занятиям и проведению учебной практики.	
8-9	Техника гимнастических упражнений	Практико-методические занятия (4 часа). Освоение и методический разбор техники статических, силовых и маховых упражнений на снарядах. Разучивание комбинации из базовых и профилирующих элементов на брусках, кольцах (м),перекладине (м). Сдача нормативов по технической подготовке на данных видах многоборья. Освоение и методический разбор	Литература: 4. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 5. Гимнастика : учебник для студ. вузов / ред. М.Л.	4 часа. Изучение специальной литературы по теме. Подготовка к контрольному опросу, к практическим занятиям и проведению учебной практики. Подготовка к контрольной работе №1.	Микрозачёт. Контрольная работа №1.

		техники рабочих положений, базовых и профилирующих движений и элементарных навыков на бревне (ж) и коне/махах (м). Разучивание комбинации из базовых и профилирующих элементов и сдача нормативов по технической подготовке на данных видах многоборья. Освоение и методический разбор техники базовых акробатических прыжков и профилирующих опорных прыжков. Сдача нормативов по технической подготовке на данных видах многоборья. Контрольная работа № 1 по теме «Техника гимнастических упражнений».	Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. - (Высш. проф. образование). Зачётные комбинации по технической подготовке. Карточки с контрольной работой №1.		
10	Организация и проведение соревнований, массовых гимнастических выступлений	Лекция (2 часа): «Соревнования по спортивной гимнастике» 1.Организационная подготовка к проведению соревнований, общие вопросы. 2. Документации и технология её составления. 3. Организация и управление соревнованиями. 4.Обязанности судей и участников соревнований по гимнастике. 5.Технология судейства.	Лекционный материал, основная и дополнительная литература: 1.Гимнастика : учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. - (Высш. проф. образование). 2.Художественная гимнастика / Учебник под общей редакцией	2 часа. Изучение специальной литературы по теме. Подготовка к контрольному опросу, к практическим занятиям и проведению учебной практики. Изучение правил соревнований, просмотр записей выступлений гимнастов, подготовка к контрольному опросу.	Опрос

			профессора Л.А.Карпенко. – М., 2003.		
11	Организация и проведение соревнований, массовых гимнастических выступлений	Практические занятия (2 часа). Составление положения соревнований, отчёта о соревнованиях. Ролевая игра «Соревнования по спортивной гимнастике» Просмотр соревнований по гимнастике с оценкой технических компонентов упражнений гимнастов. Микрозачёт. Контрольный опрос по теме. Судейская аттестация.	Литература: 1.Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. : ил. - (Высш. образование) 2. Медведева Е.Н. Педагогическое мастерство специалиста по физической культуре и современные подходы к технологии его формирования / Е.Н.Медведева – Великие Луки, 2007. – 279с.	2 часа. Оформление положения о соревнованиях, документации для проведения соревнований, отчёта о соревнованиях. Изучение правил соревнований и подготовка к судейской аттестации. Подготовка к микрозачёту.	Микрозачёт.
12	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов	Лекция (2 часа). «Хореографическая подготовка на этапе углубленной специализации» 1. Задачи, средства, методы учебно-тренировочного занятия по хореографии на этапе углубленной специализации. 2. Структура и виды занятий по хореографии. Требования к проведению частей урока. 3. Методические особенности формирования «гимнастической школы движений» в хореографии. 4. Методика развития специальных физических качеств средствами	Лекционный материал, литература: 1.Художественная гимнастика / Учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко. – М., 2003. 2.Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -224 с.	2 часа. Изучение специальной литературы по теме. Подготовка к контрольному опросу, к практическим занятиям и проведению учебной практики.	Опрос.

		хореографии.			
13-14	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов	Практико-методические занятия (4 часа). Учебная практика по проведению разновидностей передвижений, комплекса ОРУ с элементами хореографии. Упражнения для развития выворотности голеностопного сустава, гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов. Комбинация на шагах вальса. Станок и середина: комбинация зачетного экзерсиса. Учебная практика по обучению гимнастическим элементам (по заданию преподавателя). Освоение упражнений на батуте: прыжки, повороты, полусальто, сальто вперед и назад, соскоки с батута, комбинации из данных элементов. Учебная практика по обучению. Выполнение предлагаемых комбинаций элементов на батуте. Микрозачёт: выполнение зачётного комплекса по хореографии, проведение подготовительной части урока по хореографии. Проведение обучения гимнастическому элементу. Выполнение зачетной комбинации на батуте. Выполнение зачетной танцевальной комбинации на шагах вальса. Проведение обучающего комплекса упражнений на	Литература: 1. Художественная гимнастика / Учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко. – М., 2003. 2. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -224 с. 3. Аркаев Л..Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. Карточки с контрольной работой № 2.	4 часа. Конспектирование техники выполнения и последовательности обучения изучаемых хореографических упражнений. Подготовка к выполнению зачётного комплекса хореографических упражнений. Разработка конспекта танцевальных упражнений для последующего проведения. Подготовка к проведению учебной практики по обучению комбинации на батуте. Подготовка к контрольной работе №2.	Микрозачёт Контрольная работа № 2

		батуте. Контрольный опрос по теме. Контрольная работа № 2 по теме «Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов».			
15-16	Технология обучения гимнастическим упражнениям	Лекция (4 часа): «Теоретические основы процесса обучения гимнастическим упражнениям» 1. Определение понятий методики и технологии обучения. 2. Базовые и стратегические элементы высшего уровня. 3. Этапы обучения гимнастическому упражнению: задачи, методы и приемы обучения. 4. Причины возникновения ошибок в процессе разучивания гимнастического упражнения.	Лекционный материал. Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	4 часа. Изучение специальной литературы по теме. Подготовка к контрольному опросу, к практическим занятиям и проведению учебной практики.	Опрос.
17-19	Технология обучения гимнастическим упражнениям	Практико-методические занятия (6 часов). Методика и технология обучения упражнениям на снарядах. Методический анализ последовательности разучивания следующим элементам: Перекладина и брусья р/в.: подъем разгибом, обороты назад не касаясь в упоре, соскок сальто назад большим махом, обороты вперед и назад из упора, отмах в стойку. Брусья (пар.): размахивания в упоре в стойку на руках, повороты махом вперед из упора, повороты махом назад в упоре и через стойку, сальто вперед в соскок, кувырки вперед	Лекционный материал. Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко	6 часов. Определение основных групп методических приемов обучения вышеперечисленным элементам, приемов контроля и самоконтроля за ходом формирования двигательного навыка, приемов, усложняющих условия выполнения движения в фазе совершенствования. Написание конспекта по технологии обучения вышеперечисленным	Микрозачёт. Контрольная работа №3.

		простые, подъём махом назад в упоры и стойки, подъём разгибом в упор. Кольца (м.): размахивания в висе и упоре, подъёмы махом вперёд и в упор углом, подъём махом назад в упор, соскоки махом назад простые, махом из виса высокие выкруты назад. Упражнение на коне: простые махи, перемахи, их последовательные соединения, круги продольно и поперёк. Бревно (ж.) : стойка на руках, кувырок вперёд, перевороты боком, вперёд и назад, темповой переворот назад - фляк, прыжок в шпагат толчком двумя, соскок сальто назад, соскок рондатом. Опорный прыжок: прыжок лётом, прыжок переворотом вперёд прогнувшись. Акробатика: повороты в стойке на руках, полёт - кувырок, вальсет, перевороты назад и вперёд, рондат, фляк, сальто назад в группировке и прогнувшись, сальто вперёд. Написать технологическую разработку по обучению вышеперечисленных элементов и провести обучение данным элементам. Предоставление конспекта с технологической схемой	и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с. 3.Гимнастика : учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. - (Высш. проф. образование). Карточки с контрольной работой №3.	элементам. Подготовка к контрольной работе №3.	

		обучения 3-4-х гимнастических элементов, определяемых преподавателем. Проведение урока по технологии обучения данных гимнастических элементов. Контрольная работа №3 по теме «Технология обучения гимнастическим упражнениям».			
20	Планирование учебного процесса в гимнастике	Лекция (2 часа): «Планирование многолетней подготовки гимнастов – многолетний управляемый процесс» 1. Планирование подготовки гимнастов на различные временные периоды. 2. Требования, предъявляемые к планированию. 3. Технология планирования.	Лекционный материал, литература: 1.Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.	2 часа. Самостоятельное изучение специальной литературы с целью разработки документов перспективного и текущего планирования, подготовка к практическим занятиям и опросу по теме.	Опрос
21	Планирование учебного процесса в гимнастике	Практико-методическое занятие (2 часа). Определение микроциклов подготовки в разные этапы подготовки. Графики прохождения видов. Построение этапов микроциклов тренировок в реальном тренировочном процессе. Отработка методических приемов при развитии физических качеств средствами СФП и ОФП на разных этапах микроцикла. Проведение фрагментов тренировочных занятий по развитию физических качеств различными методами по заданию преподавателя. Контрольная работа №4 по теме «Планирование учебного процесса	Задания по учебной практике по планированию и развитию специальных качеств и способностей гимнаста. Карточки с контрольной работой №4.	2 часа. Конструирование комплексов физических упражнений для развития различных физических качеств (по заданию преподавателя), подготовка к их защите и практической реализации. Подготовка к контрольному опросу по теме. Изучение специальной литературы с целью разработки документов перспективного и текущего планирования.	Микрозачёт. Контрольная работа №4.

		в гимнастике»		Подготовка к опросу по теме, контрольной работе №4.	
22	Методика проведения занятий гимнастикой с учётом возрастных, половых и профессиональных особенностей	Лекция (2 часа): «Методические особенности организации и проведения занятий в дошкольных учебных учреждениях». 1.Содержание и особенности проведения занятий по гимнастике в дошкольных учебных заведениях.2.Физиологические и психологические особенности развития детей различных возрастных групп д/с. 3.Методика формирования двигательной функции дошкольников средствами гимнастики.	Лекционный материал. Литература: 1.Рощина Н.Н. Основы педагогики. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с. 2.Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 432 с.	2 часа. Изучение специальной литературы по теме, конструированию содержания занятия по гимнастике с учётом возрастных и особенностей, подготовка к практическому занятию.	Опрос.
23-25	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов Методика проведения занятий гимнастикой с учётом возрастных, половых и профессиональных особенностей	Практико-методические занятия (6 часов). Совершенствование умений проведения ОРУ, навыков демонстрации, помощи и страховки упражнений гимнастического многоборья школьной программы по физической культуре, развития общих физических качеств средствами гимнастики. Посещение дошкольного образовательного учреждения. Знакомство с организацией занятий физической культурой и, в частности, гимнастикой. Просмотр и методический разбор занятия гимнастикой в дошкольном учебном	Литература: Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с. Инструментарий для проведения педагогических наблюдений: варианты протоколов, секундомер. Карточки с заданиями по проведению учебной практики.	6 часов. Конструирование содержательной основы конспектов учебных занятий по гимнастике с различным контингентом, условия проведения и требования, предъявляемые в различных учебных заведениях. Подготовка к самостоятельному проведению занятий, наработка профессионально-педагогических умений, необходимых для эффективного решения	Микрозачёт

		заведении. Анализ содержания, методики проведения, планирования нагрузки, условий организации, материально-технического обеспечения. Проведение модельного занятия для детей дошкольного возраста младшей, средней и старшей групп (микрозачет).	Образцы документов планирования в ДОУ и вузах. Видеозаписи учебных занятий в различных учебных заведениях.	поставленных задач, анализировать профессиональную деятельность по гимнастике, делать заключения, рекомендации.	
26	Отбор для занятий гимнастикой	Лекция (2 часа): «Спортивная пригодность и ориентация». 1. Спортивная пригодность (может ли заниматься данным видом спорта). 2. Спортивная ориентация (выбор специализации). 3. Спортивная селекция. 4. Состояние систем организма, определяющих в значительной мере уровень работоспособности в гимнастике. 5. Определение биологического возраста и его влияние на спортивные достижения. 6. Общие и специальные особенности, обеспечивающие успех в занятиях гимнастикой. Задания по учебной практике.	Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2. Олимпийский учебник студента: учеб. пособие для системы олимпийского образования в вузах / В.С. Родиченко, С.А. Иванов, А.Т. Константинов [и др.]. – М.: Советский спорт, 2007. – 128 с.	2 часа. Изучение специальной литературы по теме, подбор «батарей» тестов по СФП с учётом возраста и подготовленности (по заданию). Подготовка к практическому занятию – тестированию.	Опрос
27-28	Средства основной гимнастики в тренировке гимнастов Отбор для занятий гимнастикой	Практические занятия (4 часа). Совершенствование навыков проведения частей тренировочного занятия: общая и специальная разминка, совершенствование средств основной гимнастики (хореография, батут), развитие	Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М.,	4 часа. Изучение специальной литературы с целью выполнения задания по подбору серии упражнений – тестов позволяющих оценить уровень развития	Микрозачёт.

		физических качеств. Отработка навыков тестирования физической подготовленности, антропометрических показателей, функциональных возможностей занимающихся. Анализ результатов тестирования, определение уровня подготовленности. Микрозачёт по СФП и технической подготовке. Подведение итогов семестра и учебного года.	Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2. Олимпийский учебник студента: учеб. пособие для системы олимпийского образования в вузах / В.С. Родиченко, С.А. Иванов, А.Т. Константинов. - М.: Советский спорт, 2007. - 128 с.	функций, физических качеств. Подготовка и защита выводов, сделанных на основе тестирования подготовленности гимнастов. Подготовка к микрозачёту по СФП, технической подготовке, к экзамену по дисциплине.	
ЭКЗАМЕН					

ЧЕТВЁРТЫЙ КУРС

1.	Введение в специализацию	Лекция (2 часа): «Система управления гимнастикой в России» 1. Организационная структура подготовки гимнастов. 2. Цели, задачи и основные функции: ФИЖ, спортивных комитетов, федераций гимнастики. 3. Состав федерации гимнастики и планирование работы по гимнастике. 4. Проблемы управления гимнастикой на современном этапе развития физической культуры и спорта в России.	Лекционный материал. Учебная программа по дисциплине, требования за 4 курс. Литература: 1. Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 174 с. 2. Гимнастика : учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. - (Высш. проф. образование).	2 часа. Изучение специальной литературы по проблемам развития видов гимнастики и современному состоянию спортивных видов гимнастики, посещение и просмотр видеозаписей соревнований, занятий ведущих специалистов по гимнастике. Подготовка к опросу.	Опрос.
2	НИРС-УИРС	Лекция (2 часа): «Организация научных исследований и интерпретация получаемых данных» 1. Особенности использования научных методов исследования в повседневной работе тренера-преподавателя гимнастики (математические, биомеханические, педагогические методы, научные исследования). 2. Форма представления материалов научного	Лекционный материал. Дополнительная литература: 1. Орехова Т.Ф., Ганцен Н.Ф. Подготовка курсовых и дипломных работ по педагогическим наукам: Учебное пособие - Москва: Флинта, 2011.- 139 с. 2. Ванников А.В., Бабушкин Г.А. Методы и	2 часа. Изучение специальной литературы по методологии научного исследования. Анализ содержания авторефератов диссертационных работ по гимнастике. Подготовка к	Микрозачет – анализ первичных экспериментальных данных научного исследования.

		исследования: таблицы, диаграммы, хронограммы, профили и т.д. 3. Требования к оформлению научно-исследовательской работы (диплом, диссертация). 4. Структура научного доклада и требования, предъявляемые к докладчику.	средства научных исследований: Учебное пособие - Москва: МГУП, 2009.- 218 с.	научному докладу на конференции.	
3	НИРС - УИРС	Практические занятия (2 часа). Решение педагогических задач научными методами исследования. Задачи: 1) Отбор для занятий спортивной гимнастикой, определение физической и функциональной подготовленности в оздоровительных группах (тестирование). 2) Анализ техники (определение кинематических характеристик, экспресс анализ.	Необходимый для тестирования инструментарий (динамометр, секундомер, угломер, линейка, хронометр и т.д.). Протоколы тестирования. Банк тестов для определения технической, физической и функциональной подготовленности занимающихся гимнастикой.	2 часа. Анализ результатов тестирования физической и функциональной подготовленности, математическая обработка и представление в виде таблицы. Обработка результатов исследования и написание 3 и 4 глав квалификационной работы, подготовка к их представлению в форме доклада.	Микрозачёт: доклады по теме.
4	Техника упражнений спортивной гимнастики	Лекция (2 часа): «Техника профилирующих упражнений спортивной гимнастики» 1. Профилирующие упражнения и их значение в освоении упражнений высшей технической сложности. 2. Техника профилирующих упражнений на брусьях р/в и	Лекционный материал. Рисунки, видеозаписи, дополнительная литература: 1. Аркаев Л..Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки	2 часа. Самостоятельное изучение специальной литературы. Подготовка к практическим занятиям и	Опрос.

		перекладине. 3. Техника профилирующих упражнений в опорных и акробатических прыжках. 4. Техника профилирующих упражнений на кольцах. 5. Техника профилирующих упражнений на коневых махах и параллельных брусьях.	гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	микрозачёту.	
5	Техника упражнений спортивной гимнастики	Практические занятия (2 часа). Анализ техники профилирующих элементов гимнастического многоборья, ошибок и их причин. Совершенствование техники профилирующих упражнений, анализ особенностей их выполнения на различных видах гимнастического многоборья.	Лекционный материал. Дополнительная литература: Наглядные пособия и видеозаписи техники профилирующих упражнений гимнастического многоборья. Классификационные программы для гимнастов этапа углубленной специализированной подготовки. Документы планирования. Задания по проведению учебной практики по теме. Задания по обучению профилирующим элементам.	2 часа. Изучение специальной литературы и программных документов по технической подготовке в спортивной гимнастике на этапе специализированной подготовки. Совершенствование навыка показа профилирующих упражнений, анализ техники выполнения, ошибок в выполнении и определение путей их устранения.	Микрозачёт.
6-7	Технология обучения гимнастическим упражнениям	Практические занятия (4 часа). Нарботка методических приемов тренера-преподавателя: показ, в выявлении ошибок, подбор корректирующих заданий, помощь и страховка при обучении	Дополнительная литература. 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки	4 часа. Изучение специальной литературы по теме, совершенствование индивидуальной техники упражнений	Микрозачёт.

		упражнениям с фазами полета. Построение учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки. Реализация технологий обучения по специальным планам, разработанным по теме: «Планирование тренировок гимнастов». Совершенствование практических приемов, применяемых при обучении различным гимнастическим упражнениям. Нарботка комплексного проявления профессионально-педагогических умений и навыков тренера по спортивной гимнастике на начальном этапе специализированной подготовки. Учебная практика в проведении основной части тренировочного занятия с решением задач обучения конкретным гимнастическим элементам.	гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. Видеозаписи выполнения элементов. Варианты технологических разработок по обучению гимнастическим элементам различного уровня сложности. Карточки с заданиями по учебной практике в технологии обучения конкретному гимнастическому элементу.	гимнастического многоборья, хореографии, прикладных упражнений с целью качественного показа. Разработка содержательной основы конспектов учебно-тренировочных занятий (3 конспекта) и подготовка к практике.	
8	Отбор для занятий гимнастикой	Лекция (2 часа): «Отбор для занятий гимнастикой» Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Понятие об одаренности и способностях занимающихся. Принципы отбора. Основные этапы отбора. Планирование и организация отбора. Средства и методы отбора: общие, инструментальные, специфические для спортивной гимнастики. Основные тесты,	Лекционный материал. Литература: Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с. 5. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и	2 часа. Изучение специальной литературы с целью выполнения задания по подбору серии упражнений – тестов позволяющих оценить уровень развития функций, физических качества на определенном этапе тренировки	Опрос.

		используемые при отборе, их применение на практике. Анализ получаемого материала, предварительные выводы и рекомендации по отбору.	технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	гимнастов. Подготовка к опросу по темам лекций.	
9	Отбор для занятий гимнастикой	Практические занятия (2 часа). Отработка навыков тестирования физической подготовленности, антропометрических показателей, функциональных возможностей гимнастов. Разработка шкал перевода количественных оценок в качественные. Анализ результатов тестирования, определение уровня подготовленности. Технология проведения специализированного отбора, тесты и контрольные упражнения, применяемые на различных этапах подготовки. Учебная практика в осуществлении отбора на различных уровнях подготовки гимнастов. Контрольная работа №1 по теме «Отбор для занятий гимнастикой»	2. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с. 3. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений / В.Л. Ростовцев. - М.: ВНИИФК, 2007. - 199 с. Карточки с контрольной работой №1.	2 часа. Запись контрольных упражнений и тестов для оценки уровня общей и специальной подготовленности гимнастов(ок). Анализ полученных результатов. Подготовка и защита выводов, сделанных на основе тестирования подготовленности гимнастов (ок). Подготовка к контрольной работе №1.	Микрозачёт. Контрольная работа №1.
10	Особенности подготовки юных гимнастов	Лекция (2 часа): «Системный подход к обоснованию методики подготовки юных гимнастов». 1. Виды подготовки гимнастов. 2. Этапы подготовки, микроциклы тренировки. 3. Содержание физической, технической, тактической, психологической подготовки на различных этапах	Лекционный материал. Литература: 1.Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.	2 часа. Изучение специальной литературы с целью разработки конспекта тренировочного занятия с гимнастами различного возраста. Подготовка к	Опрос по теме.

		подготовки. 4. Физиологические и психологические особенности детей разного возраста. 5. Особенности проведения тренировочного урочного занятия с детьми разного возраста.	2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. Варианты заданий по учебной практике.	практической реализации (фрагментарно) запланированного материала на подгруппе.	
11	Особенности подготовки юных гимнастов	Практические занятия (2 часа): Проведение тренировочного занятия для гимнастов различного возраста. Задачи урока определяет преподаватель. Микрозачёт. Защита написанного конспекта тренировочного занятия с гимнастами различного возраста и реализация его содержания на практике.	Литература: Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с. 5. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	2 часа. Подготовка конспекта тренировочного занятия с гимнастами различного возраста. Подготовка к практической реализации (фрагментарно) запланированного материала на подгруппе.	Защита конспекта. Микрозачёт.
12	Особенности подготовки гимнастов высших разрядов	Лекция (2 часа): «Теоретические основы подготовки гимнастов высокой квалификации» 1. Цели и задачи, содержание работы гимнастов высокой квалификации. 2. Принципы подготовки гимнастов высшей квалификации. 3. Требования к	Лекционный материал. Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей	2 часа. Изучение специальной литературы по теме, подготовка к контрольной работе №2 и практическому занятию.	Опрос.

		спортивной подготовленности гимнастов высшей квалификации: физической, функциональной, технической. 4. Содержание интегральной подготовки гимнастов. 5. Значение, виды и организация сборов в спортивной гимнастике.	квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2.Боген М.М. Тактическая подготовка - основа многолетнего спортивного совершенствования: учеб. пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2007. - 88 с. 3.Венгерева Н.Н., Гобузева К.В. Особенности видов подготовки в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие/ Н.Н.Венгерева, К.В.Гобузева; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. Культуры им. П.Ф.Лесгафта – СПб.: [б.и.], 2007. -68 с.		
13	Особенности подготовки гимнастов высших разрядов	Практические занятия (2 часа). Сравнительный анализ содержания и методики тренировки гимнастов ДЮКФП и ДЮСШ, ДЮСШ и ДЮСШОР, специализированной подготовки в спортивных школах и в институтах физической культуры. Контрольная работа №2 по теме «Особенности подготовки гимнастов высших разрядов».	Литература: Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. Карточки с контрольной работой №2.	2 часа. Подготовка к контрольной работе №2 по теме.	Контрольная работа №2

14	Медико-биологическое и психолого-педагогическое обеспечение занятий гимнастикой	Лекция (2 часа): «Психолого-педагогическое обеспечение занятий гимнастикой» 1.Значение, виды, задачи психологической подготовки. 2. Психологическое обеспечение физической подготовки гимнастов.3. Психологические механизмы обучения двигательным действиям.4.Особенности предсоревновательного состояния, управление состоянием гимнастов на тренировках и соревнованиях.	Лекционный материал. Литература: 1.Аркаев Л..Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. Методики анализа и оценки психической реакции. Задания по учебной практике.	2 часа. Самостоятельное изучение специальной литературы. Подготовка к опросу и практическим занятиям.	Опрос.
15-16	Медико-биологическое и психолого-педагогическое обеспечение занятий гимнастикой	Практические занятия (4 часа). Тестирование личностных качеств гимнастов, контроль психологического состояния при выполнении упражнений различной трудности. Методический разбор психологических особенностей личности гимнаста, составление психологического профиля, разработка рекомендаций по осуществлению индивидуального подхода с учётом личностных особенностей спортсмена. Оценка взаимоотношений в спортивном коллективе (группе занимающихся, команде) и разработка рекомендаций. Контрольный опрос по теме. Сравнительный анализ содержания и методики тренировки гимнастов	Дополнительная литература: 1.Аркаев Л..Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с. Методики анализа и оценки психической	4 часа. В зависимости от технологических особенностей гимнаста разработать план мероприятия по регулированию психологического состояния на тренировках, соревнованиях с целью достижения максимальных результатов в деятельности (по заданию преподавателя). Подготовка к защите плана. Анализ	Микрозачет.

		ДЮКФП и ДЮСШ, ДЮСШ и ДЮСШОР, специализированной подготовки в спортивных школах и в институтах физической культуры.	реакции. Задания по учебной практике.	результатов наблюдений за реакцией на физическую нагрузку; выводы, рекомендации. Подготовка к защите.	
17	Общие основы теории управления в гимнастике	Лекция (2 часа): «Особенности управления процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов в гимнастике» 1. Понятие об управлении тренировочным процессом (процессом спортивного совершенствования). 2. Компоненты управления, их значимость. 3. Простейшие и сложные схемы управления. 4. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле и коррекции. 5. Общая концепция многолетней подготовки гимнастов. Этапы многолетней подготовки в спортивной гимнастике.	Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2. Олимпийский учебник студента: учеб. пособие для системы олимпийского образования в вузах / В.С. Родиченко, С.А. Иванов, А.Т. Константинов. - М.: Советский спорт, 2007. - 128 с.	2 часа. Подготовка к контрольному опросу по теме. Написание отчета по годам обучения на специализации и ФСС, заключения, выводов, рекомендаций по усовершенствованию многолетней подготовки гимнастов.	
18	Профессионально-педагогическая компетентность и определяющие её факторы	Лекция (2 часа): «Содержание и требования, предъявляемые к профессиональной деятельности специалиста по гимнастике» . 1. Особенности педагогической деятельности специалиста по гимнастике. 2. Слагаемые педагогического мастерства учителя физической культуры, инструктора	Лекционный материал. Дополнительная литература: 1. Медведева Е.Н. Педагогическое мастерство специалиста по физической культуре и современные подходы к технологии его	2 часа. Изучение специальной литературы по вопросам совершенствования профессионально-педагогической подготовленности специалистов по	Опрос.

		по фитнесу, тренера по гимнастике. 3. Профессионально-педагогические знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности. 4. Проблемы профессионально роста специалистов по гимнастике и пути их преодоления. 5. Критерии оценки педагогического мастерства. 6. Методики анализа качества педагогической деятельности. Подведение итогов семестра.	формирования / Е.Н.Медведева – Великие Луки, 2007. – 279с. 2.Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с.	гимнастике.	
ЭКЗАМЕН					

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Первый курс

1. Поставьте в правильной последовательности команды и определите, для какого перестроения они применяются:

А – интервал и дистанция 2 шага;

Б – шагом – марш;

В – группа – стой;

Г – в колонну по 4 налево – марш;

Д – напра-во;

Е – направляющий – на месте;

Ж – в колонну по одному налево – марш;

Эталон: это перестроение из колонны по одному в 4 колонны поворотом в движении и обратное перестроение; б,г,а,е,д,ж,в (р=8)

2. Поставить в логической последовательности технологические операции, применяемые при обучении гимнастическим упражнениям:

а) выбор преподавателем метода обучения –

б) корректирующее задание для исправления ошибок –

в) определение ошибок –

г) создание представления о технике изучаемого упражнения –

д) определение уровня готовности учеников –

е) выполнение учеником первого практического задания –

ж) определение причин ошибок

Напротив ответа поставьте порядковый номер и подчеркните 4 взаимосвязанные операции, без которых невозможно никогда научиться выполнять гимнастическое упражнение.

3. Дайте определение гибкости и перечислите средства её развития.

Эталон: способность использовать потенциальную анатомическую подвижность одновременно в нескольких суставах. Средства: Упражнения с максимальной амплитудой с помощью дополнительных внешних усилий, упражнения, выполняемые в условиях максимального расслабления мышц, фиксация отдельных положений (мост, шпагат, наклон и т.д.), акробатические упражнения, хореографические упражнения (р=6).

4. Что понимается под физическим качеством «сила»? Перечислите средства, её развивающие.

Эталон: сила – это способность противодействовать внешнему воздействию путём мышечного напряжения. Средства: ОРУ с отягощением, упражнения с предельным и непределённым весом, специальные упражнения с отягощением и амортизаторами, статические упражнения (р=6).

5. Перечислите основные физические качества, необходимые для освоения гимнастических упражнений.

Эталон: сила, скоростно-силовые качества, гибкость, координация, специальная выносливость, ловкость (р=6).

6. Какие из этих приёмов являются видами страховки:

А – страховка;

Б – помощь;

В – поддержка;

Г – совет;

Д – самостраховка;

Е – подталкивание;

Ж – объяснение.

Эталон: а,б,в,д – «да» №, г,е,ж – «нет» (p=7).

7. Какие задачи решаются в основной части урока по гимнастике?

8. Дайте определение мелких, средних и грубых ошибок.

9. Причинами того, что при выполнении кувырка вперёд гимнаст встаёт в упор присев с помощью опоры руками сзади являются:

- а) недостаточная горизонтальная скорость;
- б) страх;
- в) ОЦМт не проходит через площадь опоры;
- г) слабый мах ногами;
- д) разгруппирование при перекате;
- е) слабые мышцы спины.

Подчеркнуть не более 2-х существенных причин.

Предложить методические приёмы (задания) для исправления ошибки.

10. Определите стоимость сбавок при судействе соревновательных упражнений:

- 1. согнутые в коленях ноги при выполнении переворота в сторону;
- 2. отсутствие переката в кувырке вперёд;
- 3. помощь при выполнении упражнений.

11. Какие методические приёмы используются для создания представления о техническом элементе?

Эталон: рассказ техники выполнения, объяснение основных моментов техники, показ наглядных пособий, собственный показ, проводка по движению (p=5).

12. Укажите, какие методические приёмы используются для совершенствования переворота в сторону?

Второй курс

1. Придумайте и запишите два упражнения на 8 счётов на все группы мышц с гимнастической палкой.

2. Напишите, на что направлена физическая подготовка в гимнастике.

3. Определите и поставьте в необходимой последовательности технологические операции при проведении ОРУ поточным способом.

4. Какие основные технические ошибки встречаются при выполнении стойки на руках?

Эталон: прогнутое или согнутое положение тела; согнутые руки; плечевой угол больше 180°; расслабленные мышцы тела и ног (p=4).

5. Приведите как можно больше упражнений для любых групп мышц, которые способствуют и растяжению их, и развитию силы.

6. Придумайте по 5 упражнений:

А лёжа на животе;

Б различные стойки;

В в положении седа,

давая каждому упражнению определённое название, при выполнении которого возможно произвольное дыхание и мышечная релаксация.

7. Напишите школьную комбинацию на бревне.

8. Предложите как можно больше образных сравнений тех упражнений, которые использовал товарищ в проведении комплекса, записывая их по ходу выполнения занимающихся.

9. Напишите конспект ОРУ для развития силы рук и ног на г/стенке.

10. Придумайте и запишите 6 упражнений для развития мышц туловища.

11. Придумайте как можно больше сравнений для следующих упражнений: наклон в сторону, прыжок вверх из приседа, ходьба в приседе.

Третий курс

1. От чего зависит скорость вращения при выполнении сальто?
2. Продемонстрировать, как меняется скорость вращения при изменении радиуса вращения при выполнении перекатов, прыжков.
3. Сравнить сложность выполнения группировки в различных акробатических упражнениях и объяснить почему.
4. Показать 3-4 элемента из различных структурных групп, где от качества группировки зависит успешность исполнения движения в целом.
5. Продемонстрировать характер работы мышц в стойке на руках в различных и.п. (3-4 положения).
6. Показать примеры нарушения равновесия в стойке на руках и его сохранения (можно со страховкой).
7. Выделить основные условия сохранения равновесия в стойке на руках и продемонстрировать их (на менее сложных элементах).
8. Назвать 4-5 элементов из различных структурных групп, где техника выполнения зависит от стоечной подготовки.
9. Показать 4 гимнастических элемента, в основе техники которых лежит сохранение прямого и напряжённого тела.
10. Назовите отличительные особенности отталкивания от жёсткой и упругой опоры.
11. Выполняя серию прыжков на гимнастическом ковре, продемонстрировать различные отталкивания при их чередовании.
12. Показать наскок на мостик из различных и.п., с разбега, без разбега и назвать условия, когда высоко-далёкое отталкивание получается лучше.
13. Используя для себя ориентиры, выполнить максимальное по амплитуде отталкивание.
14. Проимитировать движение руками при отталкивании и объяснить для чего выполняется оно.
15. Выполнить приземление с поворотом на различное количество градусов и объяснить свои действия для сохранения равновесия.
16. Осуществить анализ различных по качеству исполнения прыжков и указать основные ошибки в их технике исполнения. Выполнив такой же прыжок, указать недостатки, причины своих ошибок.
17. Выполнить размахивания, описать свои усилия и момент их приложения. Оценить насколько они были эффективны для достижения максимальной амплитуды.
18. Привести примеры, показать, когда в при выполнении гимнастического элемента на перекладине используется закон сохранения количества движения.
19. Проимитировать движения руками в подъёме разгибом и указать, какие мышцы больше всего напрягаются.
20. Выполнить имитацию подъёма разгибом и описать свои мышечные ощущения.
21. Сравнительный анализ технически правильного и неправильного исполнения с указанием причины неудачи.
22. Назвать элементы на перекладине, в которых имеются схожие с подъёмом разгибом движения руками, и указать в какой момент.
23. В спаде дугой определить для себя ориентир, выполнить элемент и объяснить, что при этом изменилось в технике исполнения.
24. Объяснить и показать на более простых движениях, какое значение имеет изменение радиуса вращения по ходу выполнения элемента.
25. Выполнив большой оборот в петлях с подталкиванием, определить в какой момент теряется скорость вращения и в какой она увеличивается. Указать за счёт каких движений это должно происходить.
26. Удачно выполнивший гимнаст описывает свои мышечные ощущения и объясняет причину своих действий

27. Выполнить различные упоры на брусках и сравнить их по степени сложности в сохранении равновесия, степени напряжения мышц. Обосновать своё ранжирование.
28. Выполняя размахивания в упоре обратить внимание на компенсаторные движения необходимые для сохранения равновесия. Описать после выполнения свои ощущения.
29. Выполнить подъём силой из упора на предплечьях (с помощью) и подъём махом назад. Сравнить степень напряжения мышц рук и объяснить, почему во втором элементе оно меньше.
- Что характерно для любых размахиваний в упорах на брусках?
30. Выполнить 5-6, одинаковых по амплитуде, размахиваний используя ориентиры и описать свои мышечные ощущения. Повторить подход, увеличив амплитуду.
31. Чем отличается стойка на плечах на брусках от стойки на голове и руках на ковре и что у них общего? Выполнить две стойки.
32. Выполнив размахивания на снаряде описать мышечные ощущения. Указать от чего зависит равновесие и амплитуда размахиваний. Повторить подход с увеличением амплитуды.
33. Выполнить 3-4 перемаха с использованием ориентира, описать характер и направление прикладываемых усилий. Повторить без ориентиров и описать опять ощущения.
34. Сравнить различные по качеству исполнения перемахи и определить основные ошибки.
35. Придумать 3-4 ранее изученных движения ногами, схожие по технике с перемахами на коне/махах. Указать требования к технике и выполнить точно по технике.
36. Придумать и выполнить 2-3 ранее изученных элемента с движениями руками схожими по технике с перемахами на коне/махах.
37. Круг на грибке с проводкой. Описать последовательность движений, характер и направление усилий.
38. От чего зависит сохранение равновесия при выполнении кругов?
39. Придумать 2-3 элемента схожих по технике с фазами круга на коне/махах.

Четвёртый курс

ПРОБЛЕМНЫЕ ЗАДАЧИ И ЗАДАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СПЕЦИАЛИСТА ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Умение пополнять собственные специальные знания

- 1) На основе анализа лекционного материала по гимнастике и специальной литературы по возрастной физиологии и анатомии составить комплексы упражнений для развития силы конкретных мышц, быстроты, гибкости, выносливости для учащихся младших классов (по заданию преподавателя).
- 2) На основе анализа лекционного материала по гимнастике и специальной литературы по возрастной физиологии и анатомии составить комплексы упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, выносливости для учащихся средних классов (по заданию преподавателя).
- 3) На основе анализа лекционного материала по гимнастике и специальной литературы по возрастной физиологии и анатомии составить комплексы упражнений для развития силы конкретных мышц, быстроты, гибкости, выносливости для учащихся старших классов (юноши, девушки).
- 4) Используя специальную литературу по гимнастике, разработать содержательную основу комплексов для развития координации занимающихся с учетом их возрастных особенностей (по заданию преподавателя).
- 5) Используя специальную литературу и исходя из задач школьной программы, подготовленности занимающихся, разработать содержательную основу плана-конспекта

урока по гимнастике или его фрагментов (по заданию преподавателя для учащихся различного возраста и пола)

6) Используя специальную литературу, написать и защитить реферат на заданную тему по гимнастике (по заданию преподавателя).

2. Умение определять конкретные цели подготовки занимающихся

- 1) Определить общие задачи исходя из содержания программы подготовки.
- 2) Исходя из общих образовательных задач, определить частные задачи обучения и последовательность их решения.
- 3) Исходя из частных задач обучения, определить средства и нагрузку для гимнастов различного этапа подготовки.
- 4) Исходя из задач урока, определить задачи подготовительной части и подобрать соответствующие средства общей разминки занимающихся (учесть физическую и техническую подготовленность).
- 5) Исходя из уровня физической подготовленности занимающихся, при подготовке к обучению конкретному элементу определить задачи предварительного развития необходимых физических качеств.
- 6) Исходя из конечных планируемых программой результатов обучения, определить текущие задачи технической подготовки гимнаста.

3. Умение анализировать ход занятий и учебного процесса в целом

- 1) Проанализировать эффективность применяемых для решения задач урока методов и методических приёмов.
- 2) Проанализировать эффективность применяемых способов организации учебной деятельности гимнастов.
- 3) На основе анализа учета посещаемости занятий и личных достижений занимающихся, осуществить коррекцию плана работы.
- 4) На основе анализа содержания проведённого урока по гимнастике, определить решаемые практикантом общие и частные задачи урока.
- 5) Выполнить анализ техники безопасности на уроке, своевременность оказания и правильность исполнения помощи и страховки занимающихся.

4. Умение анализировать объект деятельности, его состояние и изменения происходящие с ним

- 1) Определить правильность выбранной практикантом нагрузки (объёма и интенсивности) для занимающихся различного возраста, пола и подготовленности (фиксация ЧСС, моторной плотности, трудности и её составляющих).
- 2) Провести врачебно-педагогический контроль.
- 3) Провести анализ физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата занимающихся.
- 4) Определить уровень работоспособности на начальном этапе подготовки в гимнастике.
- 5) Определить уровень работоспособности на специализированном этапе подготовки в гимнастике.
- 6) Определить уровень работоспособности высококвалифицированных гимнастов.
- 7) Вести постоянные наблюдения во время учебной практики за состоянием занимающихся, их реакцией на физическую нагрузку.

5. Умение добывать новые знания по избранному виду спорта

- 1) Просмотр и анализ видеозаписей соревнований по гимнастике, школьных уроков, занятий по фитнес-аэробике, показательных выступлений и т.д. с целью пополнения знаний о содержании и тенденциях развития гимнастики как средства физической культуры.
- 2) Посещение лекционного курса по гимнастике, подготовка к микрозачетам и теоретическим итоговым зачетам на каждом курсе.
- 3) Анализ современных литературных источников по основной гимнастике, спортивным видам и оздоровительным видам и написание рефератов по заданию преподавателя.

4)Посещение практических занятий по гимнастике, проводимых преподавателями кафедры, вневузовских форм организации оздоровительной гимнастики с целью пополнения практических знаний и опыта будущей профессиональной деятельности.

5)Анализ деятельности педагогов проводящих занятия по гимнастике своих действий и действий занимающихся с целью выявления недостатков в теоретической подготовленности по гимнастике.

6) Беседы с преподавателями по гимнастике с целью получения необходимой информации при возникновении трудностей, связанных с подготовкой к практическим занятиям, учебной практике.

6. Умение изучать и обобщать передовой опыт других педагогов

1)Анализ методики проведения занятия на учебной практике по гимнастике (друг у друга).

2)Выявление ошибок и причин их возникновения при проведении школьного урока по гимнастике и его фрагментов (по каждой из изучаемых тем).

3)Анализ используемых на учебной практике методических приемов при обучении гимнастическим упражнениям (процентное соотношение продуктивных и репродуктивных методических приёмов в деятельности проводящего урок или его фрагменты).

4)Анализ применяемых в уроке коммуникативных умений, возникающих в процессе общения с занимающимися трудностей и их причин.

5)Анализ организаторских умений у проводящего учебную практику и причин возникающих трудностей в процессе организации занятия.

6)Анализ литературных источников с целью обобщения передового опыта педагогов и написание рефератов по заданию преподавателя.

7) Анализ занятий проводимых студентами-практикантами с целью определения стиля деятельности (авторитарный, либеральный, демократический).

7.Умение изучать и анализировать достоинства и недостатки в развитии личности будущего педагога, выполнение им обязанностей и педагогических функций в целях выработки программы самоконтроля

1) Сбор и анализ литературных данных о свойствах личности педагога необходимых для успешного осуществления учебно-воспитательного процесса по гимнастике.

2) Анализ личностных качеств будущего педагога при выполнении им педагогических функций (на учебной практике).

3) Исходя из педагогических наблюдений за проявлением личностных качеств педагогами осуществляющих высокоэффективную педагогическую деятельность, составить свой образ идеального педагога (описать, перечислив качества личности).

4) На основе анализа личностных качеств педагога составить свою программу для самообразования, формирования необходимых качеств.

5) Анализируя педагогическую деятельность, определить какому стилю деятельности соответствуют, какие личностные качества педагога.

6) Оценить степень новаторства и творчества у студента-практиканта при решении учебно-воспитательных задач.

8. Умение использовать научные методы исследования

1)Выполнить хронометраж занятия по гимнастике, проводимого практикантом, и определить моторную плотность урока (у младших школьников, подростков и старшеклассников).

2)Определить рациональность использования методов обучения и развития физических качеств в ходе педагогических наблюдений и расчёта коэффициента эффективности занятия.

3)Провести тестирование физической подготовленности занимающихся с учётом их возрастных и половых различий.

4) Провести анкетирование с целью определения результативности своих занятий (или фрагментов занятия).

5) Провести тестирование функциональной подготовленности занимающихся с целью более точного определения объема и интенсивности занятий по гимнастике.

9. Умение оценивать собственную деятельность и деятельность окружающих

1) Оценить технику выполнения гимнастического упражнения согласно правилам соревнований по гимнастике или используя пятибалльную шкалу оценки.

2) Оценить уровень развития физического качества для данной возрастной группы занимающихся (по заданию преподавателя: гибкости, силы, выносливости).

3) Оценить результативность отдельных разделов своей педагогической деятельности (по заданию преподавателя: планирование урока по гимнастике, обучение гимнастическим упражнениям, организация деятельности занимающихся и т.д.).

4) Анализ и оценка результатов творческого поиска после выполнения совместного группового творческого задания.

5) Анализ и оценка подготовки к учебной практике с позиции научной организации труда.

Примерная тематика рефератов по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (Гимнастика)»

Первый курс

Современные гимнастические залы и требования, предъявляемые к их эксплуатации.

1. Снаряды для занятий спортивной гимнастикой, и требования, предъявляемые к их эксплуатации.

2. Спортивный инвентарь для занятий различными видами гимнастики.

3. Экипировка гимнастов на различных этапах развития видов гимнастики.

4. Вспомогательное оборудование в тренировочном процессе гимнастов.

5. Технические устройства, приспособления, тренажеры, совершенствующие процесс обучения гимнастов.

6. Гигиенические требования, предъявляемые к гимнастическим залам, оборудованию и экипировке гимнастов.

Примечание: написать реферативную работу, используя современные литературные источники и защитить её перед группой (использовать не менее 4-5 источников; реферат не менее 10 стр. машинописного текста 14 шрифт, 1,5 интервал)

Перечень вопросов к теоретическому зачету (экзамену)

Вопросы для студентов 1-го курса

1. Состояние, проблемы и тенденции развития гимнастики (касательно всех видов гимнастики и, в частности, оздоровительных, образовательно-развивающих, спортивных).

2. Влияние занятий гимнастикой на организм занимающихся.

3. История развития спортивных видов гимнастики (относительно каждого вида).

4. Гимнастика как учебно – научная дисциплина. Задачи и предмет гимнастики.

5. Спортивно-прикладная гимнастика и её значение для подготовки спортсменов в различных видах спорта (3-4 примера применения средств гимнастики).

6. Средства гимнастики и их краткая характеристика.

7. Терминология видов гимнастики (характеристика и развитие гимнастической терминологии).

8. Способы, правила образования терминов, запись общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. (Пример записи 2-х ОРУ на 8 счётов, используя различные способы записи).

9. Правила применения терминов. Термины акробатических упражнений и их запись. (Пример записи акробатической комбинации, состоящей из 6 элементов).

10. Правила сокращения терминов. Термины упражнений на снарядах. Запись упражнений на снарядах. (Пример записи комбинации на гимнастическом снаряде, состоящей из 6 элементов).

11. Конкретная терминологическая запись. Термины упражнений на снарядах.

12. Виды записи гимнастических упражнений. Запись упражнений х/г и в/у. (Пример записи комбинации в/у или х/г на 32 счёта).

13. Характеристика ОРУ: классификация, назначение и особенности проведения.

14. Характеристика, назначение и особенности в/у.

15. Характеристика, назначение и особенности упражнений на гимнастических снарядах.

16. Характеристика, назначение и особенности прыжков (классификация, воздействие на организм человека).

17. Характеристика, назначение и особенности упражнений х/г.

18. Особенности проведения ходьбы, бега, прыжков, разновидности передвижений, танцевальных движений, ОРУ и вольных упражнений под музыкальное сопровождение.

19. Характеристика, специфика помощи и страховки в отдельных видах многоборья (определение понятий «помощь» и «страховка», особенности применения с учётом вида многоборья, технической структуры упражнения, этапа обучения).

20. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой. Методические и организационные требования, направленные на предотвращение травматизма.

21. Физическая подготовка в тренировке гимнаста и ее значение (определение, задачи, виды, средства).

22. Силовые качества и способности. Виды силы: абсолютная и относительная сила. Динамическая и статическая сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности. Особенности развития (методы, средства).

23. Гибкость, виды гибкости, особенности развития (методы, средства).

24. Виды быстроты. Особенности проявления и развития быстроты в гимнастике (методы, средства).

25. Ловкость и координационные способности. Способности к сохранению равновесий, к точной пространственной ориентировке, вестибулярная устойчивость, координация межмышечных сокращений. Особенности проявления и развития координационных способностей в гимнастике (методы, средства).

26. Выносливость. Особенности проявления (виды выносливости) и развития выносливости.

27. Понятие о технике упражнений как о наиболее целесообразной организации двигательных действий. Компоненты техники гимнастического упражнения.

28. Назначение, разновидности и содержание соревнований по гимнастике (характеристика функций: контрольной, интегральной подготовки, агитации и пропаганды и т.д.).

29. Требования, предъявляемые к гимнастам, тренерам, судьям и организаторам соревнований по гимнастике. Основные разделы правил и их краткое содержание.

30. Характеристика судейства: критерии оценки упражнений (исполнения, трудности, композиции), выставление базовой оценки, методика судейства, классификация ошибок и сбавок.

31. Судейство техники упражнений.

32. Оценка выполнения упражнений (общие указания, попытки, окончательная базисная оценка).

33. Судейство обязательных упражнений(общие указания, невыполнение элементов и соединений, добавление элементов).

34. Судейство произвольных упражнений (общие указания, трудность упражнений, поощрительные баллы, общие требования к композиции).

35. Особенности судейства в/у (специфические требования, технология судейства).

36. Место и значение хореографической подготовки в формировании спортивного мастерства гимнастов(ок). Цели, задачи, средства и методические особенности проведения хореографии.

37. Классификация упражнений хореографии. Основы техники упражнений классической хореографии.

38. Характеристика упражнений на бревне (специфика гимнастического снаряда и техники выполнения упражнений, классификация упражнений).

39. Характеристика упражнений на брусьях р/в(специфика гимнастического снаряда и техники выполнения упражнений, классификация упражнений).

40. Характеристика упражнений на перекладине (специфика гимнастического снаряда и техники выполнения упражнений, классификация упражнений).

41. Характеристика упражнений на прыжках (специфика применяемых гимнастических снарядов, особенности техники выполнения, классификация прыжков).

42. Характеристика упражнений на параллельных брусьях (специфика гимнастического снаряда и техники выполнения упражнений, классификация упражнений).

43. Характеристика в/у (специфика упражнений, классификация упражнений).

44. Основы техники гимнастических упражнений (понятие «техника», классификация).

45. Характеристика маховых и силовых упражнений (отличия, классификация, структура).

Вопросы для студентов 2-го курса

1. Основные направления научных исследований в гимнастике.

2. Характеристика методов научных исследований: педагогические, медико-биологические методы, инструментальные методы.

3. Планирование и организация исследований в гимнастике, выбор темы. Определение цели и задач. Подбор методов и методик исследования.

4. Организация проведения исследований. Определение контингента испытуемых. Анкетирование. Место, время и другие условия проведения исследования.

5. Статика и устойчивость в гимнастических упражнениях. Физическое равновесие в гимнастике (устойчивость, балансирование).

6. Основные кинематические характеристики движений. Переместительное движение. Вращательное и сложное движение. Пространственные и временные параметры действий гимнаста.

7. Основные силы, действующие на гимнаста в процессе выполнения упражнений, их классификация (тяготение, невесомость, сила тяжести, момент силы). Механизм размахивания и содержание манипуляций моментом силы тяжести при махах на опоре.

8. Взаимодействия гимнаста с опорой (опорная реакция, трение). Механизм и структура отталкивания.

9. Приземление как вид взаимодействия с опорой. Характер движения в полёте и рациональное положение приземления. Режимы амортизации при переходе на опору. Корректирующие действия во время приземления. Техника правильного приземления

10. Закон сохранения кинетического момента и его реализация в гимнастических движениях. Элементы механики «поворотов» вокруг продольной оси.

11. Специализированная техническая подготовка гимнастов, задачи, средства.

12. Базовые элементы и упражнения. Значение базовой подготовки в гимнастике.

13. Применение основных биомеханических характеристик при выполнении базовых навыков - стойки на руках.

14. Применение основных биомеханических характеристик при выполнении базовых навыков - динамической осанки.

15. Применение основных биомеханических характеристик при выполнении базовых навыков - отталкивания ногами и руками на движении вперёд и назад (курбет).

16. Применение основных биомеханических характеристик при выполнении базовых навыков - приземления с использованием различных снарядов гимнастического многоборья.

17. Специальная динамическая и статическая сила. Особенности её развития в гимнастике (методы, средства).

18. Специальная гибкость, виды гибкости, особенности развития (методы, средства).

19. Специальные скоростно-силовые способности. Особенности их проявления и развития в гимнастике (методы, средства).

20. Координационные способности. Особенности проявления и развития координационных способностей в различных видах гимнастики (методы, средства).

21. Специальная выносливость. Особенности её проявления (виды выносливости) и развития.

22. Структура процесса обучения: ознакомление с техникой выполнения упражнения, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование в гимнастике.

23. Средства, методы обучения, методические приёмы, основные ошибки и способы их исправления на этапе ознакомления с техникой выполнения упражнения.

24. Средства, методы обучения, методические приёмы, основные ошибки и способы их исправления на этапе углубленного разучивания.

25. Средства, методы обучения, методические приёмы, основные ошибки и способы их исправления на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий.

26. Формирование двигательных навыков. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учёт при обучении упражнениям

27. Методология обучения гимнастическим упражнениям. (Методы и принципы обучения).

28. Упражнения на батуте как средство совершенствования техники упражнений на снарядах и вращательной подготовленности гимнастов.

29. Требования к музыкальному сопровождению на занятиях по гимнастике. Методика подготовки музыкальных фонограмм для вольных упражнений и требования, предъявляемые к их качеству.

30. Оздоровительная аэробика и её место в системе физического воспитания. Краткая история вопроса.

31. Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике.

32. Структура занятий аэробикой и методики их проведения.

33. Факторы, определяющие качество композиции произвольных упражнений. Композиционные требования. Законы композиции.

34. Современный тренировочный комплекс. Гимнастические залы и гимнастическое оборудование.

35. Значение хореографической подготовки в занятиях спортивными видами гимнастики. Последовательность упражнений в классическом экзерсисе.

36. Гимнастическая терминология - профессиональный язык специалиста. Правила образования терминов. Формы записи гимнастических упражнений (привести примеры записи обязательной и произвольной программ).

37. Особенности судейства обязательной и произвольной программ в спортивной (художественной) гимнастике. Проблемы объективизации судейства в спортивных видах гимнастики.

38. Технологическая схема обучения гимнастическим упражнениям. Характеристика процедур и операций преподавателя и ученика при обучении упражнениям.

Вопросы для студентов 3-го курса

1. Педагогические методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.
2. Условия проведения исследований. Подбор испытуемых
3. Выбор методик, соответствующих цели и задачам исследования. Изучение информативности методик.
4. Методы математической статистики. Средняя арифметическая. Законы распределения чисел. Критерии достоверности различий. Коэффициенты корреляции.
5. Требования к составлению таблиц, схем, графиков, отчётов.
6. Вспомогательные снаряды, устройства и их классификация. Подкидные, страхующие и подводящие, контрольные устройства. Вспомогательные устройства в видах многоборья.
7. Профилирующие упражнения на перекладине и разновысоких брусьях. Классификация и структурные типы упражнений на перекладине и брусьях разной высоты.
8. Классификация и структурные типы упражнений на параллельных брусьях.
9. Рабочие положения на параллельных брусьях и элементарные навыки. Базовые упражнения: силовые перемещения и фиксации, движения махом вперёд из упора, движения разгибом, движения большим махом в вися.
10. Классификация и структурные типы упражнений на кольцах. Статические и силовые упражнения, маховые упражнения.
11. Рабочие положения на кольцах и элементарные навыки. Силовые статические элементы, подъёмы из виса в упоры, большие обороты и соскоки сальто.
12. Классификация и структурные типы упражнений на коне: махи, перемахи, круги, скрещения.
13. Классификация и структурные типы упражнений на бревне.
14. Базовые упражнения на бревне: медленные перевороты вперёд и назад, сальто назад
15. Классификация и структурные типы опорных прыжков.
16. Базовые прыжки: прямые, переворотом вперёд, «щукара».
17. Классификация и структурные типы движений в вольных упражнениях: элементы выразительной пластики, равновесные упражнения и «малая акробатика», «большая акробатика».
18. Элементарные навыки исполнения вольных упражнений: элементы хореографической подготовки, равновесия, стойки, кувырки и перекаты, вальсет и перевороты вперёд.
19. Техника и технология обучения перевороту (темповому) вперёд в акробатике.
20. Техника и технология обучения «фляку» в акробатике.
21. Техника, технология обучения перевороту вперёд в опорных прыжках.
22. Техника, технология обучения большому обороту назад на перекладине(м.).
23. Техника, технология обучения скрещению на коне с ручками (м.), передвижениям на бревне (ж)
24. Техника, технология обучения обороту назад не касаясь в упоре.
25. Техника, технология обучения кувырку вперёд на параллельных брусьях.
26. Техника, технология обучения подъёму махом вперёд в упор углом на

кольцах.

27. Техника, технология обучения скрещению на коне с ручками.
28. Техника, технология обучения стойке на руках на бревне.
29. Техника, технология обучения перевороту боком на бревне.
30. Предмет физической и функциональной подготовки, основные термины.

Двигательные качества в гимнастике: физические качества, функциональные качества.

31. Методика воспитания двигательных качеств в гимнастике. Силовые и скоростно-силовые качества, средства силовой и скоростной подготовки.
32. Методика воспитания двигательных качеств в гимнастике. Качество гибкости
33. Методика воспитания двигательных качеств в гимнастике. Качество выносливости.

34. Методика воспитания двигательных качеств в гимнастике. Координация.
35. Теоретические предпосылки спортивной ориентации, спортивного отбора.

Определение понятий: способность, одарённость, талант

36. Основные факторы учёта и контроля при отборе.
37. Методика и организация разных видов отбора: начального (предварительного и основного), отбора перспективных гимнастов из квалифицированных, отбора в связи с комплектованием сборных команд для участия в соревнованиях.
38. Физиологические и психологические особенности детей разного возраста.
39. Особенности проведения тренировочного урочного занятия с детьми разного возраста

40. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям.

Характеристика программ выступлений.

41. Организация и методика подготовки в предрепетиционный и репетиционный период работы.
42. Организационная подготовка к проведению соревнований, общие вопросы.
43. Организация и управление проведением соревнований.
44. Особенности применения оздоровительных видов гимнастики в учебно-тренировочных занятиях гимнастов.
45. Методика формирования основных физических качеств с использованием упражнений из различных видов оздоровительной гимнастики.

Вопросы для студентов 4 курса

1. Предмет физической и функциональной подготовки, основные термины. Двигательные качества в гимнастике: физические качества, функциональные качества.

2. Методика воспитания двигательных качеств в гимнастике. Силовые и скоростно-силовые качества, средства силовой и скоростной подготовки.

3. Методика воспитания двигательных качеств в гимнастике. Качество гибкости

4. Методика воспитания двигательных качеств в гимнастике. Качество выносливости.

5. Функциональные качества: вестибулярная чувствительность и зрительное восприятие.

6. Функциональные качества: кинестезическая чувствительность.

7. Функциональные качества: восприятие временных интервалов, временного темпоритмодвижений.

8. ОФП: её задачи, средства, методика

9. СФП: её задачи, средства, методика.

10. Предмет специальной технической подготовки. Компоненты технической подготовки.

11. Методика специальной технической подготовки. Методы специальной технической подготовки. Контроль технической подготовки.

12. Психологические особенности спортивной гимнастики.

13. Личность и диагностика психических качеств гимнаста. Методы психо- и саморегуляции в гимнастике.

14. Психологические аспекты обучения гимнастическим движениям. Психологические аспекты тренировки в гимнастике.

15. Психологические аспекты соревнований по гимнастике. Отличие соревновательной деятельности от тренировочной.

16. Предстартовые состояния в гимнастике. Формирование состояния психической готовности.

17. Виды психологической подготовки: общая, специальная, непосредственная психологическая подготовка.

18. Значение интеллектуальной подготовки и её аспекты. Специальная теоретическая подготовка: её содержание, средства, методы.

19. Собственная интеллектуальная подготовленность: её компоненты, формы и методы.

20. Цель комплексной подготовки. Особенности комплексной подготовки для гимнастов различного возраста, спортивной квалификации.

21. Определение понятия «спортивная тренировка». Тренировочная нагрузка как основная характеристика тренировочного процесса. Единицы нагрузки: объём и интенсивность. Управление тренировочными нагрузками.

22. Основные принципы тренировки: принцип углубленной специализации, принцип прогрессирования и направленности к высшим достижениям, принцип единства общей и специальной подготовки, принцип непрерывности тренировочного процесса, принцип цикличности тренировочного процесса, принцип постепенности возрастания нагрузок, принцип волнообразности динамики нагрузок.

23. Структура тренировочного процесса в гимнастике. Планирование больших циклов подготовки. Периодизация подготовки.

24. Подготовительный период тренировки: этапы общеподготовительный и специальноподготовительный.

25. Соревновательный период: предсоревновательный этап, соревновательный этап. Переходный период.

26. Структура периодов подготовки. Микроциклы подготовки: модельный, базовый, ударный, восстановительный, настроечный.

27. Основные средства тренировки: общеподготовительные и специальноподготовительные упражнения, соревновательные упражнения.

28. Основные методы тренировки. Методы строго регламентированного упражнения: методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения.

29. Основные методы тренировки. Игровой метод. Соревновательный метод.

30. Психолого-педагогические особенности деятельности тренера по гимнастике.

31. Психологические особенности личности тренера. Стиль деятельности тренера.

32. Планирование многолетней подготовки гимнастов. Определение понятия. Требования к многолетнему планированию: целенаправленность, перспективность, переосмысленность, конкретность, простота, реальность, гибкость.

33. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

34. Основные документы планирования.

35. Планирование содержания подготовки и тренировочных нагрузок в различные периоды подготовки.

36. Основные задачи медицинского обеспечения. Врачебный контроль в гимнастике. Медико-санитарное обеспечение.

37. Восстановительные мероприятия в гимнастике. Характеристика основных медико-биологических средств восстановления в гимнастике. Планирование восстановительных мероприятий.

38. Питание и контроль массы тела при занятиях гимнастикой. Предотвращение болезней. Сбалансированное рациональное питание. Опасные и неэффективные методы потери веса.

39. Требования к составлению показательных выступлений. Технология подготовки массового гимнастического выступления, праздника.

40. Современное фитнес-оборудование гимнастического зала: аксессуары для различных видов аэробики, пилатеса, йоги., атлетические тренажёры.

41. Особенности занятий гимнастикой с лицами пожилого возраста: возрастные особенности, средства, организация и проведение занятий.

42. Физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста. Особенности проведения урока с гимнастками младшего школьного возраста.

43. Физиологические и психологические особенности детей среднего возраста. Особенности проведения урока с гимнастками среднего возраста.

44. Физиологические и психологические особенности гимнасток старшего возраста. Особенности проведения урока с гимнастками старшего возраста.

45. Основы техники хореографических упражнений их классификация.

46. Особенности и принципы построения занятий по хореографической подготовке в спортивной гимнастике.

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Первый и второй курсы (2,4 семестры) обучения завершаются зачётом.

Теоретический экзамен по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)» студенты сдают по окончании 6, 7 семестров.

К зачёту и экзамену допускаются студенты, выполнившие все объёмные требования по разделам и темам дисциплины.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с. Гимнастика : учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. - (Высш. проф. образование).

3. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. : ил. - (Высш. образование)

4. Медведева Е.Н. Педагогическое мастерство специалиста по физической культуре и современные подходы к технологии его формирования / Е.Н.Медведева – Великие Луки, 2007. – 279с.

5. Медведева, Е.Н. Технология формирования профессионально-педагогических умений на занятиях по гимнастике: учебное пособие для самостоятельной работы студентов/ Е.Н. Медведева, В.Н.Шляхтов, В.А.Солодянников и др.- М.: Физическая культура, 2005. – 128с.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф.образования/ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина.- М. : Академия, 2012.- 288 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет: учеб. пособие / А.И. Акулова. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 56 с.
2. Боген М.М. Тактическая подготовка - основа многолетнего спортивного совершенствования: учеб. пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2007. - 88 с.
3. Бочкова Л.М., Матвеева Н.Ю. Методы исследования в сфере «физическая культура и спорт»: Учебное пособие - Кострома: КГУ, 2006.- 35 с.
4. Ванников А.В., Бабушкин Г.А. Методы и средства научных исследований: Учебное пособие - Москва: МГУП, 2009.- 218 с.
5. Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М.,2007. -76 с.
6. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.
7. Медведева Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е.Н., Стрелецкая Ю.В., Муштукова О.В. // Учебно-методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 50с.
8. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие / А.В. Менхин. - М.: Физическая культура, 2007. - 160 с.
9. Олимпийский учебник студента: учеб. пособие для системы олимпийского образования в вузах / В.С. Родиченко, С.А. Иванов, А.Т. Константинов [и др.] . - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2007. - 128 с.
10. Орехова Т.Ф., Ганцен Н.Ф. Подготовка курсовых и дипломных работ по педагогическим наукам: Учебное пособие - Москва: Флинта, 2011.- 139 с.
11. Ростовцев В.Л Современные технологии спортивных достижений / В.Л Ростовцев. - М.: ВНИИФК, 2007. - 199 с.
12. Рощина Н.Н. Основы педагогики. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с.
13. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 432 с.
14. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.
15. Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 174 с.
16. Фоминова А.Н., Шабанова Т.Л. Педагогическая психология: Учебное пособие - Москва: Флинта, 2011.- 320 с.
17. Физкультминутки: упражнения, игры, комплексы движений, импровизации / авт.-сост. Ю.А. Вакуленко. - Волгоград: Учитель, 2007. - Вып.3 . - 106 с.
18. Художественная гимнастика / Учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко. – М., 2003.
- Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -224 с.

3.28.(2) Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивные игры)» основной образовательной программы направления подготовки

034400 «Физическая культура» по профилю

подготовки - *спортивная тренировка в избранном виде спорта: спортивные игры*
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Таран Ирина Ивановна, к.пс.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель дисциплины - овладение студентами современными теоретическими знаниями, представлениями, практическими навыками и умениями необходимыми в профессиональной деятельности будущим тренерам, преподавателям, специалистам в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины

- формирование у студентов знаний об истории и современных тенденциях развития классических и малых форм спортивных игр;
- ознакомление с методикой воспитания общих и специальных физических качеств;
- ознакомление с техникой игры и методикой обучения основным техническим приёмам;
- формирование представлений о тактике игры, методах и средствах тактической подготовки;
- знакомство с основами психологической подготовки и особенностями работы с командами разной квалификации;
- формирование навыков проведения учебно-тренировочных занятий, составления документов планирования и проведения комплексного контроля за уровнем подготовленности в спортивных играх;
- формирование навыков организации и проведения соревнований, ведение технической отчётности;
- формирование навыков проведения научно-исследовательской деятельности.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Теория и методика вида спорта (специализация) является неотъемлемой частью профессиональной подготовки специалиста.

Способствует более глубокому освоению студентами методики обучения и тренировки, формированию проектировочных, организаторских, коммуникативных, гностических умений и навыков. Содержание учебного материала находится в тесной взаимосвязи с теорией и методикой физической культуры, педагогикой и психологией, спортивной медициной, физиологией и биомеханикой.

Учебная работа (270 часов) проводится в форме лекций, методических и практических занятий.

На лекциях сообщаются основные теоретические сведения по истории развития спортивных игр, технике, тактике, системе подготовки спортсменов, по методике научно-исследовательской работы, организации и проведению соревнований, учебно-тренировочных сборов и др.

На методических занятиях студенты приобретают умения и навыки анализа техники, тактики, методики обучения и тренировки в спортивных играх в условиях, приближенных к практическим занятиям.

На практических занятиях студенты знакомятся с методикой организации и проведения занятий по спортивным играм, методикой развития физических качеств, обучения техническим приёмам и тактическим взаимодействиям. Учебная практика проводится с целью формирования у студентов необходимых профессионально-педагогических умений и навыков, которые совершенствуются и подкрепляются в

процессе учебной и производственной практик в ДЮСШ, районных, городских, республиканских комитетах по физической культуре и спорту. Студенты выполняют задания по составлению учебной документации, проводят учебно - тренировочные занятия, участвуют в организации и проведении соревнований, ведут воспитательную работу со спортсменами.

Внеаудиторная работа (270 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с использованием учебной и научной литературы, написание рефератов, составление методических разработок, конспектов и других документов планирования.

Программа курса является документом, определяющим объем теоретических знаний, практических и профессионально-педагогических навыков, необходимых для подготовки преподавателей - тренеров по виду спорта, которые будут использованы для работы в общеобразовательных и спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля, командах различной квалификации, в средних специальных учебных заведениях.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-4; ОК-8; ОК-9; ПК-4; ПК-5; ПК-7; ПК-8; ПК-9; ПК-10; ПК-11; ПК-12; ПК-13; ПК-14; ПК-16; ПК-17; ПК-20; ПК-24; ПК-25; ПК-26; ПК-27; ПК-28; ПК-30; ПК-31; ПК-32.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать: концепции организации и реализации процесса подготовки спортсменов определенной квалификации в образовательных учреждениях различных типов; основные параметры и показатели развития и подготовленности индивида, определяющие успешность в избранном виде спорта; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий с учетом особенностей занимающихся; основные этапы развития спортивной тренировки в избранном виде спорта; биомеханические основы техники избранного вида спорта; закономерности построения тренировочного процесса спортсменов разной квалификации; технологии тренировки в избранном виде спорта; факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; структуру и организационное строение профессиональной спортивной команды; сущность содержания документов планирования спортивной подготовки; основные технологии педагогического контроля и коррекции тренировочной деятельности в избранном виде спорта; закономерности развития спортивной формы; технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в избранном виде спорта; методы контроля занимающихся; виды и причины травматизма в спорте; правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта; методику психологической подготовки спортсменов; требования к личности занимающихся избранным видом спорта; средства и методы управления состоянием человека на занятиях по избранному виду спорта; виды и формы соревнований и массовых физкультурных мероприятий; правила соревнований; методы организации и проведения научно-исследовательской работы в физическом воспитании и спорте; актуальные вопросы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта; факторы здоровья; механизмы достижения профессиональной компетентности специалиста; основы межличностной коммуникации.

уметь: разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; планировать содержание занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и

методы, адекватные поставленным задачам; определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом особенностей работоспособности контингента занимающихся; определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в избранном виде спорта на уровне запланированного; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования; использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта; самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; применять современные методы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; обеспечить технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; установить тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий и т.д.; находить пути к формированию спортивной мотивации; подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; осуществлять профилактику травматизма; организовать встречи с болельщиками, пресс-конференции, массовые спортивные праздники и соревнования; организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по актуальным вопросам спортивной тренировки; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности; использовать результаты научных исследований в практике физической культуры; прогнозировать перспективы профессионального развития и повышения квалификации.

владеть: профессиональной терминологией; методологией и методикой построения тренировочных занятий в избранном виде спорта; навыками составления и оформления документов планирования и учета; методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся; методами и способами нормирования, контроля и коррекции учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок; навыками рационального использования спортивного оборудования, инвентаря, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники; навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим; приемами помощи и страховки занимающегося при проведении учебно-тренировочного занятия; навыками корректировки программ с учетом изменений условий проведения тренировок; приемами построения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов и в сфере детско-юношеского спорта; технологиями спортивной тренировки в избранном виде спорта; навыками судейства; опытом организации и проведения соревнований; основными методиками использования технических средств в спорте; навыками использования специальной аппаратуры и современной компьютерной техники; навыками проводить научный анализ результатов исследований; способами совершенствования профессиональных знаний и умений; навыками самостоятельной работы.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных и методических занятий - специально оборудованная учебная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками, видеокамерой, а также телевизором, DVD и видеомagneтофоном для демонстрации телевизионных спортивных программ и учебных видеороликов;
- для проведения практических занятий – зал спортивных игр 40х20м, с площадками для минифутбола, баскетбола и волейбола (основная и дополнительная);
- оборудования: щиты и стойки баскетбольные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, футбольные ворота, электронное табло, отягощения и эспандеры.

- игровой инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные и гандбольные мячи, набивные мячи, скакалки, кегли, гимнастические палки и скамейки, обручи.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Программный материал по теории и методике вида спорта (спортивные игры) распределен по семестрам с учетом прохождения других дисциплин, которые являются фундаментальными или общепрофилирующими и непосредственно связаны с различными разделами (темами) теории и методике спортивных игр. Знания этих дисциплин существенно расширяют, углубляют и повышают уровень специальной подготовки преподавателя, тренера по спортивным играм.

Разделы дисциплины

Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНЫХ ИГР.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Раздел 3. СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ.

Раздел 4. ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ И КОМАНД В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ.

Раздел 5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Раздел 5. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА.

Раздел 6. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ.

**Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)»**

№ п/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Самостоятельная работа	Форма контроля
Первый курс					
1	Тема 1.1. Спортивные игры как предмет дисциплины	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i> Цели и задачи дисциплины. Возникновение развития волейбола. Общая характеристика игровой деятельности.	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. - М.: Академия, 2004. - 400с.	Написание реферата по теме: «История развития спортивных игр».	Оценка рефератов, доклады по рефератам, тест- опрос. Контрольная работа № 1.
2		<i>Лекция № 2 (2 часа)</i> Возникновение и развитие баскетбола. Общая характеристика игровой деятельности.	2. Волейбол: учебник для вузов / ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.		
3		<i>Лекция № 3 (2 часа)</i> Возникновение и развитие футбола. Общая характеристика игровой деятельности.	3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 336 с.		
4		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Эволюция правил игры в волейбол, баскетбол, футбол и ее влияние на развитие техники и тактики игры. Анализ крупнейших соревнований в нашей стране. Современные тенденции развития спортивных игр.	4. Слайд-лекции		

5		<i>Методическое занятие № 2 (2 часа) Доклады по темам рефератов.</i>			
6		<i>Методическое занятие № 3 (2 часа) Доклады по темам рефератов. К/р №1 по теме «История возникновения и развития спортивных игр».</i>			
7	Тема 2.1. Физические качества	<i>Лекция № 1 (2 часа) Требования к физической подготовке в спортивных играх. Основные понятия. Сила (силовые способности). Основные методы развития силы. Быстрота (скоростные способности).</i>	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с. 2. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.	Изучение литературы	Методическая разработка по развитию физических качеств, конспект подготовительной части урока, тест-опрос. Контрольная работа №2.
8		<i>Лекция № 2 (2 часа) Ловкость. Средства развития ловкости. Основные методы воспитания ловкости. Выносливость. Развитие выносливости. Гибкость. Активная и пассивная гибкость. Основные средства развития гибкости.</i>			
9		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа) Разбор лекционного материала с постановкой основных вопросов темы. Проверка знаний студентов по основным вопросам темы.</i>		Составить методические разработки для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	

10		<i>Методическое занятие № 2 (2 часа)</i> Принципы подбора ОРУ и методика составления конспекта.	3. Слайд-лекции.		
11		<i>Методическое занятие № 3 (2 часа)</i> Разбор правил подачи строевых команд, основные построения, место преподавателя при их проведении.			
12		<i>Методическое занятие № 4 (2 часа)</i> Методы и средства развития и оценки уровня развития физических качеств волейболистов. Методика развития физических качеств в спортивных играх.			
13		<i>Методическое занятие № 5 (2 часа)</i> Методы и средства развития и оценки уровня развития физических качеств волейболистов. Методика развития физических качеств в спортивных играх. К/р №2 по теме «Физические качества».			
14-15		<i>Практическое занятие № 1-2 (4 часа)</i> Развитие силы (методы и средства). Учебная практика:	1. Волейбол: учебник для вузов / ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.	Подготовить конспекты для самостоятельного проведения подготовительной части урока и упражнения для	

		формирование умений и навыков в составлении и проведении практических упражнений по развитию основных физических качеств в спортивных играх (по заданиям для учебной практики).	2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 336 с.	развития физического качества.	
16		<i>Практическое занятие №3 (2 часа)</i> Развитие быстроты (методы и средства). Учебная практика: формирование умений и навыков в составлении и проведении практических упражнений по развитию основных физических качеств в спортивных играх (по заданиям для учебной практики).	3. Методические разработки по развитию физических качеств. 4. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.		
17-18		<i>Практическое занятие №4-5 (2 часа)</i> Развитие скоростно-силовых способностей (методы и средства). Учебная практика: формирование умений и навыков в составлении и проведении практических упражнений по развитию основных физических качеств в	Инвентарь: мячи, скамейки, скакалки, набивные мячи, экспандеры и т.п.		

		спортивных играх (по заданиям для учебной практики).			
19		<i>Практическое занятие №6 (2 часа)</i> Развитие выносливости (методы и средства). Учебная практика: формирование умений и навыков в составлении и проведении практических упражнений по развитию основных физических качеств в спортивных играх (по заданиям для учебной практики).			
20		<i>Практическое занятие №7 (2 часа)</i> Развитие ловкости (методы и средства). Учебная практика: формирование умений и навыков в составлении и проведении практических упражнений по развитию основных физических качеств в спортивных играх (по заданиям для учебной практики).			
21		<i>Практическое занятие №8 (2 часа)</i> Развитие гибкости (методы и средства). Учебная практика: формирование умений и навыков в составлении и проведении практических упражнений по развитию основных физических качеств в спортивных играх (по заданиям для учебной практики).			

		практика: формирование умений и навыков в составлении и проведении практических упражнений по развитию основных физических качеств в спортивных играх (по заданиям для учебной практики).			
22		<i>Практическое занятие №9 (2 часа)</i> Учебная практика: Формирование умений и навыков в составлении и проведении практических упражнений по развитию основных физических качеств в спортивных играх (по заданиям для учебной практики).			
23	Тема 2.2. Общие основы спортивной техники	<i>Лекция №1 (2 часа)</i> Общие основы спортивной техники. Анализ техники. Фазовая структура технических приемов. Подходы к классификации техники игры.	1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.		
24		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Классификация техники игры в волейбол.	2. Волейбол: учебник для вузов / ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.		
25		<i>Методическое занятие № 2 (2 часа)</i>	3. Нестеровский, Д.И.	Проанализировать технику	

		Классификация техники игры в баскетбол.	Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 336 с. 5. Слайд-лекции.	основных приемов игры в спортивных играх. Выделить структурные фазы приема, подготовить сообщения для выступления на семинарском занятии.	Письменный анализ технического приёма, тест-опрос. Контрольная работа №3.
26		<i>Методическое занятие № 3 (2 часа)</i> Классификация техники игры в футбол. Кр № 3 по теме «Общие основы спортивной техники».			
27		<i>Практическое занятие №1 (2 часа)</i> Волейбол. Техника перемещений. Техника владения мячом. Поддачи мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая подач в прыжке).	1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с. 2. Титова, Т.М. Волейбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова. - Вып.2 (8) . - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с. - (Спорт в школе).		
28		<i>Практическое занятие №2 (2 часа)</i> Волейбол. Передача двумя руками сверху. Прием мяча: прием мяча сверху двумя руками, двумя руками снизу.	3. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.		
29		<i>Практическое занятие №3 (2 часа)</i> Волейбол. Прямой нападающий удар. Блок: одиночный и групповой.			

			Инвентарь: мячи, скамейки, скакалки, набивные мячи, экспандеры и т.п.		
30		<i>Практическое занятие №4 (2 часа)</i> Баскетбол. Техника перемещений. Ловля мяча (одной и двумя руками).	1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 336 с.		
31		<i>Практическое занятие №5 (2 часа)</i> Баскетбол. Передача мяча (одной и двумя руками), ведение мяча (с высоким и низким отскоком).	2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 336 с.		
32		<i>Практическое занятие №6 (2 часа)</i> Баскетбол. Броски мяча в корзину: одной, двумя руками. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	Инвентарь: мячи, скамейки, скакалки, набивные мячи, экспандеры и т.п.		
33		<i>Практическое занятие №7 (2 часа)</i> Футбол. Техника передвижения. Остановки, ведения. Вбрасывание мяча из	1. Футбол: обучение базовой технике / Ж.-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 176 с.		

		- за боковой линии.			
34		<i>Практическое занятие №8 (2 часа)</i> Футбол. Ведение мяча, отбор мяча.	Инвентарь: мячи, скамейки, скакалки, набивные мячи, экспандеры и т.п.		
35		<i>Практическое занятие №9 (2 часа)</i> Футбол. Удар ногой, удар головой, финты. Техника вратаря.			
36	Тема 3.1. Правила игры, организация и проведение соревнований по спортивным играм.	<i>Л е к ц и я № 1 (2 часа)</i> Значение правил игры. Эволюция правил игры: тенденции. Виды соревнований и их значение. Способы проведения соревнований. Положение о соревнованиях и организационные особенности его проведения. Отчётная документация. Методические особенности организации и проведения соревнований по спортивным играм.	1. Дорохов С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование): учебное пособие/ С.И. Дорохов. – СПб., 2010. – 98с. 2. Официальные волейбольные правила. - М.: Олимпия, 2007. - 96 с. 3. Официальные правила баскетбола 2008. - Пекин, 2009. - 138 с. 4. Футбол: правила игры. - СПб.: Регион-Про, 2006. - 52с. 5. Слайд-лекции.	Провести анализ правил игры в отдельных игровых ситуациях. Выучить и отработать жестикуляцию, используемую во время судейства соревнований.	Микрозачёт по судейской жестикуляции, судейство игр на оценку, тест-опрос доклады. Контрольная работа №4.
37		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Правила игры. Тенденции эволюции правил игры в волейболе, баскетболе, футболе (доклады).			
38		<i>Методическое занятие № 2 (2 часа)</i> Организация и проведение соревнований. Способы			

		проведения соревнований.			
39		<i>Методическое занятие № 3 (2 часа)</i> К/р № 4 по теме: «Правила игры, организация и проведение соревнований по спортивным играм».			
40-45		<i>Практическое занятие № 1-6 (2 часа)</i> Учебные игры. Судейская практика. Приобретение навыков судейства во время проведения учебных по волейболу.	1. Баскетбол: подготовка судей: учеб. пособие / ред. С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2009. - 256 с. 2. Кунянский, В.А. Волейбол: профессиональная подготовка судей: метод. пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 176 с. 3. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров: оценка и совершенствование / С.А. Полиевский, Л.В. Костикова, А.М. Давыдов. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 168с. 5. Слайд-лекции.		
Второй курс					

1	Тема 2.1. Техника игры.	<i>Лекция № 1</i> (2 часа) Понятие о технике: основа техники, основное звено техники, детали техники. Классификация ошибок. Причины возникновения ошибок, предупреждение и исправление ошибок.	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с. 2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с. 3. Слайд-лекция.	Проанализировать технику основных технических приемов спортивных игр. Выделить структурные фазы приема, подготовить сообщения для выступления на семинарском занятии.	Устный опрос, тест-опрос.
2	Тема 4.1. Основы методики обучения	<i>Лекция № 1</i> (2 часа) Понятие двигательного умения, двигательного навыка, высшего порядка. Отличительные черты навыков в спортивных играх. Перенос двигательных навыков.	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М.	Подготовить сообщение для выступления на семинарских занятиях.	

		Этапы обучения. Приемы, способствующие упрощению условий при изучении техники. Типовая схема обучения технике игры.	Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с. 2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.	Проанализировать этапы обучения двигательным действиям и их особенности при выборе средств и методов обучения.	Устный опрос, конспект основной части занятия. Контрольная работа №1.
3		<i>Методическое занятие № 1</i> (2 часа) Основы методики обучения техническим приемам игры в волейбол.			
4		<i>Методическое занятие № 2</i> (2 часа) Основы методики обучения техническим приемам игры в футбол.			
5		<i>Методическое занятие № 3</i> (2 часа) Основы методики обучения техническим приемам игры в баскетбол. К/р № 1 по темам: «Техника игры», «Основы методики обучения».	3. Слайд-лекции.		
6	Тема 4.2. Обучение приёмам в нападении и защите	<i>Методическое занятие № 1</i> (2 часа) Биомеханический анализ технических приёмов волейбола, выполняемых игроками различной квалификации по кинограммам и видеозаписям.	1. Мультимедийное сопровождение. 2. Видеозаписи.	Изучить литературу по методике обучения технике игры. Составить методические разработки по анализу техники и методике обучения техническим приёмам волейбола (баскетбола, футбола) по следующему плану: название приёма,	
7		<i>Методическое занятие № 2</i> (2 часа)			

		Биомеханический анализ технических приёмов баскетбола, выполняемых игроками различной квалификации по кинограммам и видеозаписям.		определение и классификация основных способов, анализ техники, методика обучения и совершенствования, основные ошибки и их исправление. Составить комплекс подготовительных и подводящих упражнений для изучения основных технических приёмов. Разработать конспекты для проведения части урока по обучению отдельным техническим приемам (по заданию преподавателя).	
8		<i>Методическое занятие № 3</i> (2 часа) Биомеханический анализ технических приёмов футбола, выполняемых игроками различной квалификации по кинограммам и видеозаписям.			Конспект части урока, оценка проведения, тест-опрос.
9-13		<i>Практическое занятие № 1-4</i> (2 часа) Волейбол. Методика обучения технике перемещений, техническим приёмам нападения и защиты. Выявление и исправление ошибок. Учебная практика: обучение техническим приёмам волейбола.	Инвентарь: мячи, скамейки, скакалки, набивные мячи, экспандеры и т.п.		
14-17		<i>Практическое занятие № 5-8</i> (2 часа) Баскетбол. Методика обучения технике перемещений, техническим приёмам нападения и защиты. Выявление и исправление ошибок. Учебная практика: обучение техническим			

		приёмам баскетбола.			
18-21		<i>Практическое занятие № 9-12 (2 часа)</i> Футбол. Методика обучения технике перемещений, техническим приёмам нападения и защиты. Выявление и исправление ошибок. Учебная практика: обучение техническим приёмам футбола.			
22	Тема 2.2. Тактика игры	<i>Лекция № 2 (2 часа)</i> Общие основы спортивной тактики. Роль и значение тактики. Взаимосвязь тактики и техники в спортивных играх. Классификация тактики. Качественные и количественные критерии оценки эффективности тактики.	1. Макаров, Ю.М. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных играх: учеб. пособие/ Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин. – СПб.: «Олимп-СПб», 2008. – 120с. 2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с. 3. Теория и методика	Проанализировать тактику игры в волейбол (баскетбол, футбол), подготовить сообщение для выступления на теоретическом занятии, готовиться к практическим занятиям. Составить каталог тактических взаимодействий в волейболе, футболе, баскетболе.	Классификация тактических взаимодействий (в своём виде спорта) в письменном виде, доклады, тест-опрос. Контрольная работа № 2.
23		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Анализ тактических приемов игры в волейбол.	учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с.		
24		<i>Методическое занятие № 2 (2 часа)</i> Анализ тактических приемов игры баскетбол.			
25		<i>Методическое занятие № 3 (2 часа)</i> Анализ тактических приемов			

		игры в футбол. <i>К/р № 2 по теме: «Тактика игры».</i>	спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.		
26	Тема 4.3. Обучение тактическим действиям	<i>Л е к ц и я № 1</i> (2 часа) Основные задачи обучения тактике. Последовательность в изучении тактики на начальном этапе: индивидуальные действия, групповые и командные.	4. Слайд-лекция. 1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с. 2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.:	Проанализировать схему методики обучения тактическим действиям. Разработать конспект для обучения тактическим действиям по заданию преподавателя, подготовиться для самостоятельного проведения занятия по разработанному конспекту.	Конспект учебно-тренировочного занятия, оценка проведения, тест-опрос. Контрольная работа №3.

			Академия, 2013. - 464 с.		
			2. Слайд-лекция.		
27		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Типичные черты тактики волейбола. Методы и средства обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и нападении.	1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с. 2. Волейбол: учебник для вузов / ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.		
28		<i>Методическое занятие № 2 (2 часа)</i> Типичные черты тактики баскетбола. Методы и средства обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и нападении.	3. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 400 с.		
29		<i>Методическое занятие № 3 (2 часа)</i> Типичные черты тактики футбола. Методы и средства обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и нападении. К/р № 3 по теме: «Обучение тактическим действиям».	4. Макаров, Ю.М. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных играх: учеб. пособие/ Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин. – СПб.: «Олимп-СПб», 2008. – 120с.		
30-31		<i>Практическое занятие № 1-2 (2 часа)</i> Волейбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия	5. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ.		

		игрока. Проведение учебной практики по обучению технике.	вузов / Д.И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 336 с.		
32		<i>Практическое занятие № 3</i> (2 часа) Волейбол. Групповые тактические действия: взаимодействия внутри передней линии в два и три касания. Проведение учебной практики по обучению технике.	6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 336 с.		
33		<i>Практическое занятие № 4</i> (2 часа) Волейбол. Командные тактические взаимодействия в нападении и защите. Проведение учебной практики по обучению технике.			
34		<i>Практическое занятие №5</i> (2 часа) Баскетбол. Индивидуальные действия игрока. Проведение учебной практики по обучению технике.	Инвентарь: мячи, скамейки, скакалки, набивные мячи, экспандеры и т.п.		
35		<i>Практическое занятие № 6</i> (2 часа) Баскетбол. Групповые взаимодействия двух игроков. Проведение учебной практики по обучению технике.			
36		<i>Практическое</i>			

		занятие № 7 (2 часа) Баскетбол. Обучение командным взаимодействиям. Проведение учебной практики по обучению технике.			
37		Практическое занятие №9 (2 часа) Футбол. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Проведение учебной практики по обучению технике.			
38		Практическое занятие № 10 (2 часа) Футбол. Групповые действия в атаке. Проведение учебной практики по обучению технике.			
39		Практическое занятие № 11 (2 часа) Футбол. Тактика игры в обороне. Проведение учебной практики по обучению технике.			
40		Практическое занятие № 12 (2 часа) Футбол. Групповые действия в обороне. Проведение учебной практики по обучению технике.			
41	Тема 4.4. Применение технических средств в обучении и тренировке	Л е к ц и я № 1 (2 часа) Технические средства обучения. Технические	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства:		

	в спортивных играх	средства передачи информации о движении и контроля процесса формирования навыка. Разновидности тренажёров для физической, технической и тактической подготовки.	учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с.	Изучение специальной литературы. Составление каталога ТСО для обучения и совершенствования техники и тактики игры в волейбол, баскетбол и футбол.	Каталог ТСО по видам спортивных игр и подготовки, тест-опрос. Контрольная работа № 4.
42		<i>Методическое занятие № 1</i> (2 часа) Методика применения ТСО для контроля в системе подготовки волейболистов, баскетболистов, футболистов. Применение ТСО при обучении технике и тактике игры. <i>К/р № 4 по теме: «Технические средства обучения», «Правила игры».</i>	2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с. 3. Слайд-лекция.		
43	Тема 6.1. Задачи и организация научно-исследовательской работы студентов	<i>Л е к ц и я № 1</i> (2 часа) Значение и организация научной работы студентов, методы исследования, участие в работе студенческих научных кружках, семинарах и конференциях. Тематика исследований. Характеристика основных научных исследований в спортивных играх. Основные объекты	1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 288 с.	Анализ литературных источников по избранной теме квалификационной работы.	Реферирование источников, написание первой главы научной работы.

		исследования в технике, тактике, методике обучения и тренировки в спортивных играх. Психологические проблемы исследований.	2. Слайд-лекция.		
44		<i>Методическое занятие №1</i> (2 часа) Постановка цели, определение задач, объекта и предмета исследования. Методы и методики исследований в спортивных играх и их характеристика.			
Третий курс					
1	Тема 3.1. Основы теории спортивной подготовки	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i> Цели и задачи спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки. Управление спортивной подготовкой.	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с.	Подготовить сообщение для выступления на семинарских занятиях, проанализировать литературу по изучаемой теме. Выделить взаимосвязь видов подготовки в тренировке	Тест-опрос, контрольная работа №1.
2		<i>Лекция № 2 (2 часа)</i> Основные средства тренировки. Параметры тренировочных нагрузок. Структура и общая характеристика тренировочного занятия. Основные формы проведения учебно-тренировочных занятий.	2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш.		
3		<i>Методическое занятие № 1</i>			

		(2 часа) Главные задачи тренировочного процесса. Научные основы спортивной тренировки, ее содержание. Дидактические принципы. Классификация средств тренировки. Методы, используемые в процессе тренировки. <i>К/р № 1 по теме: «Основы теории спортивной подготовки».</i>	учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с. 3. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с. 1. Слайд-лекция	игровиков.	
4	Тема 3.2. Виды подготовки и их характеристика	<i>Лекция №1</i> (2 часа) Общая и специальная физическая подготовка. Контроль физической подготовленности. Взаимосвязь физической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки. Содержание технической подготовки. Задачи технической подготовки на разных этапах спортивной подготовки. Методы	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с. 2. Теория и методика спортивных игр: учебник	Изучить нормативные и контрольные упражнения для определения и оценки уровня развития специальных физических качеств волейболиста. Подобрать средства и	

		регистрации и оценки техники. Взаимосвязь и взаимозависимость технической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.	для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.	методы для развития специальных физических качеств волейболиста, подготовить конспект для самостоятельного проведения занятия.	
5		<i>Лекция №2</i> (2 часа) Тактическая подготовка. Этапы тактической подготовки. Методы регистрации и оценки тактических действий. Методы, формы, средства интеллектуальной подготовки. Цели и задачи интегральной, игровой и соревновательной подготовки. Направленность данных видов подготовки.	3. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.		Составление комплекса тестов по видам подготовки, оценка конспекта комплексного тренировочного занятия. Контрольная работа №2.
6		<i>Методическое занятие № 1</i> (2 часа) Методика физической подготовки в процессе проведения комплексного тренировочного занятия.	4. Слайд-лекция		
7		<i>Методическое занятие № 2</i> (2 часа) Методика подбора и организации игровых упражнений для воспитания игровых навыков. <i>К/р № 2 по теме: «Виды подготовки и их характеристика»</i>			
8	Тема 3.3. Специальная психологическая подготовка в	<i>Лекция №1</i> (2 часа) Цели, задачи, содержание специальной психологической	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства:	Специальные средства и методы управления психическим состоянием	Устный опрос, тезисный конспект.

	спортивных играх	подготовки в спортивных играх. Специальные методы и приемы психической регуляции и саморегуляции. Психические аспекты спортивной формы: понятие и показатели ее уровня. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в спортивных играх.	учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с. 2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с. 3. Слайд-лекция.	спортсмена.	
9		<i>Методическое занятие № 1</i> (2 часа) Разнообразие форм организации и проведения упражнений и учебно-тренировочных игр, направленных на совершенствование психологической подготовки – устные сообщения студентов.			
10	Тема 5.1. Урок по спортивным играм	<i>Методическое занятие №1</i> (2 часа) Организационно-методические основы проведения урока по спортивным играм. Конспект урока. Частные задачи, средства и дозировка.		Подготовить конспект и проведение урока по спортивным играм для общеобразовательной школы. Подготовиться к анализу урока.	Конспект урока, план анализа урока, проведение урока.
11-21		<i>Практическое занятие № 1-11</i> (22 часа) Учебная практика: проведение			

		студентами урока по спортивным играм по заданиям для учебной практики.			
22	Тема 6.2. Организация и проведение эксперимента	<i>Методическое занятие №1</i> (2 часа) Организация и проведение педагогического эксперимента. Математическая обработка полученных данных исследований. Составление таблиц, схем, графиков, рисунков, отчетов. Анализ и обсуждение экспериментальных данных. Формирование выводов и методических рекомендаций.	1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 288 с. 2. Слайд-лекция.	Подготовка документов для экспериментальных исследований. Анализ и обсуждение экспериментальных данных. Описание результатов исследования и их обсуждение, выводы. Описание собственной экспериментальной деятельности.	Оформление Главы 2 ВКР
23	Тема 7.1. Теоретические и практические аспекты спортивного отбора	<i>Лекция №1</i> (2 часа) Цель, задачи, функции отбора. Отбор как многолетний процесс: стадии, ступени и этапы отбора. Принципы отбора. Основные показатели (критерии) отбора. Средства и методы отбора.	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с.	Анализ показателей отбора по видам спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол. Составление списка критериев для отбора в спортивную секцию, для определённого амплуа.	Список критериев отбора по плану, устный опрос. Контрольная работа №3.
24		<i>Методическое занятие №1</i> (2 часа) Содержание, организация и методика проведения контрольных испытаний по отбору детей в ДЮСШ. Анализ результатов	2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш.		

		тестирования и оценка перспективности по внешним показателям физического развития и конституции тела, моторной активности детей и др. К/р № 3 по темам: «Теоретические и практические аспекты спортивного отбора».	учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с. 3. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с. 4. Слайд-лекция.		
25	Тема 7.2. Планирование и учёт подготовки спортивных играх в	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i> Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Структура и содержание различных планов подготовки.	1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с. 2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д.	Составление рабочего плана-графика для групп ДЮСШ.	Оценка плана-графика. Контрольная работа №4.
26		<i>Лекция № 2 (2 часа)</i> Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Содержание и организация комплексного контроля.			
27		<i>Методическое занятие №1</i>			

28		(2 часа) Методика подготовки и порядок разработки учебной документации для учебно-тренировочного процесса.	Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с.		
		<i>Методическое занятие №2</i> (2 часа) Составление документов планирования по заданию преподавателя. К/р №4 по теме: «Планирование и учёт подготовки в спортивных играх».	3. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с. 4. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с. 5. Слайд-лекции.		
Четвёртый курс					
1	Тема 3.1. Общая характеристика и особенности тренировки в малых формах спортивных игр.	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i> История возникновения и развития пляжного волейбола. Особенности техники и тактики игры в пляжный волейбол. Общая характеристика и особенности тренировки в пляжном волейболе. Основные правила	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д.	Провести анализ литературных источников и интернет-ресурсов по изучению правил соревнований малых форм спортивных игр. Новые виды малых форм спортивных игр. Современные тенденции	Устный опрос, доклады. Контрольная работа №1.

		соревнований. Факторы, определяющие эффективность игровых действий. Построение процесса тренировок и соревнований.	Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с. 2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с. 3. Электронные ресурсы.	развития малых форм. Современное состояние пляжного волейбола, стритбола, минифутбола в России и мире.	
2		<i>Лекция № 2 (2 часа)</i> История возникновения и развития стритбола. Особенности техники и тактики игры в стритбол. Общая характеристика и особенности тренировки в стритболе. Основные правила соревнований. Факторы, определяющие эффективность игровых действий. Построение процесса тренировок и соревнований.	4. Слайд лекции.		
3		<i>Лекция № 3 (2 часа)</i> История возникновения и развития минифутбола. Особенности техники и тактики игры. Факторы, определяющие эффективность игровых действий. Общая характеристика и особенности тренировки в минифутболе. Основные правила соревнований. Построение процесса тренировок и соревнований.			

4		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Обсуждение содержания лекционного материала. Доклады по вопросам самостоятельной работы. Анализ правил игры. К/р № 1 по теме: «Общая характеристика и особенности тренировки в малых формах спортивных игр.»			
5-6		<i>Практические занятия № 1-2 (4 часа)</i> Пляжный волейбол: учебные игры и судейство.	Инвентарь: мячи, скамейки, скакалки, набивные мячи, экспандеры и т.п.		
7-8		<i>Практические занятия № 3-4 (4 часа)</i> Стритбол: учебные игры и судейство.			
9-10		<i>Практические занятия № 5-6 (4 часа)</i> Мини-футбол: учебные игры и судейство.			
11-13	Тема 6.1. Оформление и защита выпускной квалификационной работы.	<i>Методические занятия № 1-3 (6 часов)</i> Обсуждение результатов исследования. Разработка выводов и практических рекомендаций. Окончательная редакция и оформление выпускной квалификационной	1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.	Написание чернового варианта квалификационной работы с учётом требований к оформлению. Подготовить доклад и наглядную информацию для предзащиты.	Прохождение предзащиты, окончательный вариант ВКР. Контрольная работа №2.

		работы. Подготовка иллюстративного материала. Написание доклада для защиты научной работы. Мультимедийное сопровождение защиты. К/р №2 по теме: «Оформление и защита выпускной квалификационной работы».	Железняк, П.К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 288 с. 2.Слайд-лекция.		
14-18		<i>Методические занятия № 4-8 (10 часов)</i> Предзащита выпускной квалификационной работы. Выступление с докладом. Ответы на вопросы.			

**Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы
Для студентов первого курса**

1. Где зародилась игра в волейбол, баскетбол, футбол?
2. Какие разделы включали в себя первые правила по спортивным играм?
3. Когда впервые стали проводиться международные соревнования по волейболу, баскетболу, футболу?
4. В каком году волейбол, баскетбол, футбол впервые был включён в программу олимпийских игр?
5. С какого года проводятся розыгрыши Мировой лиги по волейболу?
6. Кто был первым президентом Международной федерации волейбола?
7. Кто является действующим чемпионом Европы по баскетболу, волейболу, футболу?
8. Что представляет собой площадка для игры в волейбол, баскетбол, футбол?
9. Какое оборудование и инвентарь необходимо для игры в волейбол, баскетбол, футбол?
10. Когда отечественные волейболисты, баскетболисты, футболисты становились Чемпионами Олимпийских игр?
11. Назовите ведущие отечественные волейбольные, баскетбольные, футбольные клубы и игроков.
12. На какие две группы делится техника игры в волейбол, баскетбол, футбол?
13. Какие технические приёмы относятся к технике нападения?
14. Чем отличаются стойки волейболиста в защите и в нападении?
15. Перечислите основные способы перемещений по площадке? В чём их отличительная особенность?
16. Какие технические приёмы относятся к технике защиты?
17. Какие фазы можно выделить в технических приёмах волейбола, баскетбол, футбол?
18. Дайте определение техники игры?
19. Назовите основные причины технических ошибок в волейболе, баскетбол, футбол?
20. Какие упражнения используются для развития прыгучести?
21. Назовите основные виды скоростных способностей?
22. Какие контрольные упражнения используются для оценки силовых способностей?
23. Дайте определение выносливости. Назовите основные методы и средства её развития?
24. Какие методы используются для развития быстроты?
25. Что такое ведущее звено техники? Приведите примеры из техники игры в волейбол, баскетбол, футбол.
26. Дайте определение деталей техники. Приведите примеры из техники игры в волейбол, баскетбол, футбол.
27. Перечислите достоинства и недостатки системы проведения соревнований с выбыванием?
28. Какие основные пункты должны быть отражены в положении о соревнованиях?
29. Назовите состав судейской бригады для проведения соревнований.

Для студентов второго курса

1. Какому техническому приёму волейбола обучают методом расчленённого упражнения?
2. Назовите типичную схему обучения техническим приёмам в спортивных играх?
3. Какие приёмы упрощения условий обучения используются в волейболе?
4. Назовите основные условия, использующиеся при совершенствовании техники игры?
5. Проведите биомеханический анализ блокирования (штрафного броска, удара по воротам).
6. Назовите наиболее типичные причины возникновения технических ошибок в волейболе.
7. Какие упражнения применяют при обучении броска двумя руками от груди.
8. Какие упражнения применяют при обучении выбивания мяча.

9. Какие упражнения применяют при обучении ведению мяча с высоким отскоком.
10. Какие методические приёмы используются для исправления ошибок при обучении технике?
11. Какие задачи решаются на этапе углубленного изучения?
12. Перечислите основные этапы обучения двигательным действиям. Какие задачи решаются на каждом из них?
13. Назовите основные причины современных изменений в правилах игры.
14. Какое значение для подготовки волейболистов играют соревнования?
15. Какие основные виды соревнований и бывают?
16. Перечислите достоинства и недостатки круговой системы проведения соревнований.
17. Виды передач в футболе, классификации?
18. Дайте определение спортивной тактики.
19. Что такое комбинация? Приведите примеры тактических комбинаций.
20. На какие группы делятся все тактические взаимодействия в спортивных играх?
21. Назовите основные тактические комбинации в волейболе, баскетболе, футболе.
22. Назовите основные современные тенденции развития тактики игры.
23. Дайте характеристику индивидуальным тактическим действиям в нападении.
24. Назовите основные тактические варианты реализации подачи.
25. Какие групповые тактические взаимодействия в защите вы знаете?
26. Дайте характеристику индивидуальным тактическим действиям в защите.
27. Дайте характеристику групповым тактическим действиям в нападении.
28. Назовите основные групповые взаимодействия в защите в футболе.
29. Дайте характеристику командным тактическим взаимодействиям в нападении в баскетболе.
30. Дайте характеристику командным тактическим взаимодействиям в защите в баскетболе (волейболе, футболе).
31. Назовите последовательность формирования тактического навыка.
32. Что такое технические средства обучения? Какое значение они имеют в подготовке в спортивных играх?
33. Какие требования предъявляются к применению ТСО?
34. Перечислите основные виды ТСО.
35. Приведите примеры использования ТСО в подготовке волейболистов, баскетболистов, футболистов.
36. Какие тренажёры используются для педагогического контроля игровой деятельности в спортивных играх.

Для студентов третьего курса

1. Из каких основных этапов состоит процесс многолетней подготовки в спортивных играх?
2. Дайте определение процессу физической подготовки? Какие основные задачи она решает?
3. Какие задачи решает специальная физическая подготовка?
4. Что такое психологическая подготовка?
5. Назовите основные психомоторные характеристики игры как специфической деятельности.
6. Какие задачи решает общая психологическая подготовка?
7. Приведите примеры приёмов психической регуляции и саморегуляции.
8. Какая цель стоит перед специальной психологической подготовкой?
9. Какие методические особенности имеет психическая регуляция в день соревнований?
10. Как осуществляется индивидуализация психологической подготовки?
11. Что такое техническая подготовка? Какие основные задачи она решает?
12. Какие основные этапы формирования двигательного навыка вы знаете?
13. Назовите основные средства и методы технической подготовки.
14. Какие задачи решает тактическая подготовка?
15. В какой последовательности осуществляется обучение тактическим действиям?
16. Как осуществляется контроль уровня тактической подготовленности?

17. Какая цель стоит перед интегральной подготовкой?
18. Какие задачи решает интегральная подготовка?
19. Какие средства и методы используются в интегральной подготовке?
20. В чём заключается взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой?
21. Какие типы упражнений используют для интеграции технической и тактической подготовки?
22. Какие основные виды игр используются в игровой подготовке волейболистов?
23. Какие основные стадии, ступени и этапы выделяют в спортивном отборе?
24. Что такое спортивный отбор? Его цель и задачи?
25. Как осуществляется игровая ориентация юных спортсменов?
26. Как осуществляется видовая ориентация юных спортсменов?
27. Какие основные критерии используются при отборе юных спортсменов в спортивных играх?
28. Как осуществляется начальный отбор в спортивных играх?
29. Как осуществляется углубленный отбор?
30. Как осуществляется перспективное планирование подготовки в спортивных играх?
31. Какие основные документы используются при текущем (годовом) планировании?
32. Какие задачи решает оперативное планирование?

Для студентов четвёртого курса

1. В чём отличие пляжного волейбола от классики?
2. Главные отличительные особенности правил игры в стритбол?
3. Как осуществляются замены в мини-футболе?
4. Кто является лидером в мировом пляжном волейболе?
6. Оборудование и инвентарь для игры в стритбол.
7. Дайте общую характеристику игровой деятельности в мини-футболе.
8. Факторы, определяющие эффективность игровых действий в мини-футболе?
9. Факторы, определяющие эффективность игровых действий в стритболе?
10. Факторы, определяющие эффективность игровых действий в пляжном волейболе?
11. Какие компоненты включает в себя доклад для защиты ВКР?
12. Что такое гипотеза исследования?
13. В чём различие между констатирующим и формирующим экспериментом?
14. Какие методы математической статистики используют при обработке результатов исследования?
15. Что означает коэффициент корреляции?
16. Что означает уровень значимости изменений?

Примерная тематика рефератов

Для студентов первого курса

3. История возникновения игры в волейбол (баскетбол, футбол).
4. История развития волейбола (баскетбола, футбола) в России.
5. Современные тенденции развития волейбола (баскетбола, футбола).
6. Волейбол (баскетбол, футбол) в Олимпийской программе.
7. Развитие женского волейбола (баскетбола, футбола) в мире.
8. Развитие женского волейбола (баскетбола, футбола) в России.
9. Современное состояние волейбола (баскетбола, футбола) в мире.
10. Современное состояние волейбола (баскетбола, футбола) в России.
11. Эволюция правил игры.
12. Выдающиеся волейболисты (баскетболисты, футболисты) России.

13. Выдающиеся волейболистки (баскетболистки, футболистки) России.
14. Выдающиеся тренеры России по волейболу (баскетболу, футболу).
15. История развития пляжного волейбола (стритбола, минифутбола).
16. Современное состояние пляжного волейбола (стритбола, минифутбола).

Перечень вопросов к зачётам и экзаменам ***Первый курс (зачёт)***

29. История возникновения и развития спортивных игр.
30. История развития спортивных игр в России.
31. Современные тенденции развития спортивных игр.
32. Морфологические особенности и функциональные возможности организма волейболистов, баскетболистов, футболистов.
33. Общая характеристика игровой деятельности волейболиста, баскетболиста, футболиста.
34. Общее представление о технике игры.
35. Классификация техники игры в нападении.
36. Классификация техники игры в защите.
37. Общая характеристика спортивной техники.
38. Особенности самостоятельной и индивидуальной работы по овладению профессией.
39. Фазовая структура технических приёмов.
40. Общее представление о скоростных качествах. Средства и методы развития скоростных качеств.
41. Общее представление о скоростно-силовых качествах. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств.
42. Общее представление о прыгучести. Средства и методы развития прыгучести.
43. Общее представление о силовых способностях. Средства и методы развития силы.
44. Общее представление о выносливости. Средства и методы развития общей выносливости.
45. Общее представление о ловкости. Средства и методы развития ловкости.
46. Общее представление о гибкости. Средства и методы развития общей и специальной гибкости.
47. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол (баскетбол, футбол).
48. Игровое поле для игры в волейбол (баскетбол, футбол).
49. Урок – основная форма проведения занятий по спортивным играм: задачи, структура, содержание.
50. Значение и виды соревнований по спортивным играм.
51. Методика организации и проведения соревнований по спортивным играм.
52. Круговой способ проведения соревнований. Написать таблицу розыгрыша по круговому способу для _____ команд.
53. Способы проведения соревнований с выбыванием. Способы проведения соревнований с выбыванием после первого поражения для _____ команд.

Второй курс (зачёт)

1. Обучение двигательным действиям на занятиях спортивными играми.
2. Основные методы научного исследования в спортивных играх. Виды педагогического эксперимента. Структура научной квалификационной работы.
3. Технические средства обучения и их применение в учебно-тренировочном процессе в спортивных играх.
4. Задачи и средства обучения технике. Типовая схема обучения спортивной технике.
5. Фазовая структура технических приёмов.

6. Причины возникновения технических ошибок при обучении. Методы их предупреждения и исправления.
7. Классификация стоек и перемещений в волейболе (остановки и повороты в баскетболе и футболе). Анализ техники и методика обучения .
8. Классификация передач. Анализ техники и методика обучения передаче мяча двумя руками сверху (передаче мяча одной рукой от плеча, вбрасывание мяча). Тактические варианты реализации.
9. Классификация приёмов мяча. Анализ техники и методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе (ловле мяча в баскетболе, отбор мяча в футболе). Тактические варианты реализации.
10. Классификация подач. Анализ техники и методика обучения нижней прямой подачи в волейболе (передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе, техника игры вратаря). Тактические варианты реализации.
11. Классификация подач. Анализ техники и методика обучения верхней прямой подачи в волейболе (ведения мяча в баскетболе и футболе). Тактические варианты реализации.
12. Классификация нападающих ударов в волейболе. Анализ техники и методика обучения прямого нападающего удара (броску мяча двумя руками сверху в баскетболе, удару по мячу в футболе). Тактические варианты реализации.
13. Классификация блока в волейболе. Анализ техники и методика обучения одиночному блокированию (вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе, остановкам мяча в футболе). Тактические варианты реализации.
14. Классификация блока в волейболе. Анализ техники и методика обучения групповому блокированию (броску одной рукой сверху в баскетболе, обманным движениям в футболе). Тактические варианты реализации.
15. Анализ техники и методика обучения остановкам и поворотам в баскетболе и футболе (стойкам и перемещениям в волейболе).. Тактические варианты реализации.
16. Контроль и оценка технической подготовленности волейболистов (баскетболистов, футболистов).
17. Общая характеристика тактики игры: цель, задачи, основные понятия.
18. Средства и способы ведения игры, системы игры, формы ведения и комбинации.
19. Функции игроков и комплектование команды.
20. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении.
21. Анализ групповых тактических действий в нападении.
22. Анализ командных тактических действий в нападении.
23. Анализ индивидуальных тактических действий в защите.
24. Анализ групповых тактических действий в защите.
25. Анализ командных тактических действий в защите.
26. Методы и средства обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите.
27. Методы и средства обучения групповым тактическим действиям в нападении и защите.
28. Методы и средства обучения командным тактическим действиям в нападении и защите.

Третий курс (экзамен)

1. Структура многолетней подготовки в спортивных играх.
2. Микроциклы: общее представление, виды микроциклов в спортивных играх.
3. Мезоциклы: общее представление, виды мезоциклов в спортивных играх.
4. Макроциклы: общее представление, структура и особенности макроциклов в спортивных играх.
5. Виды подготовки и их взаимосвязь на различных этапах подготовки в спортивных играх.
6. Общая характеристика, задачи, средства и методы общей и специальной физической подготовки волейболистов (баскетболистов, футболистов).
7. Общая характеристика, задачи, средства и методы технической подготовки волейболистов (баскетболистов, футболистов).
8. Тактическая подготовка волейболистов. Задачи, средства и методы тактической подготовки (баскетболистов, футболистов).

9. Характеристика интегральной, игровой и соревновательной подготовки волейболистов (баскетболистов, футболистов). Средства и методы.
10. Характеристика общей и специальной психологической подготовки в спортивных играх. Основные средства и методы психической регуляции и саморегуляции.
11. Контроль и оценка физической подготовленности волейболистов (баскетболистов, футболистов).
12. Задачи и средства обучения технике. Типовая схема обучения спортивной технике.
13. Причины возникновения ошибок при обучении и методы их предупреждения и исправления.
14. Классификация стоек и перемещений. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям на площадке.
15. Классификация передач. Анализ техники и методика обучения передаче мяча двумя руками сверху (передаче мяча одной рукой от плеча, вбрасывание мяча). Тактические варианты реализации.
16. Классификация приёмов мяча. Анализ техники и методика обучения передачи мяча двумя руками снизу (ловле мяча, отбор мяча в футболе). Тактические варианты реализации.
17. Классификация подач. Анализ техники и методика обучения нижней прямой подачи (передачи мяча двумя руками от груди, техника игры вратаря). Тактические варианты реализации.
18. Классификация подач. Анализ техники и методика обучения верхней прямой подачи (ведения мяча в баскетболе и футболе). Тактические варианты реализации.
19. Классификация нападающих ударов. Анализ техники и методика обучения прямого нападающего удара (броску мяча двумя руками сверху, удару по мячу). Тактические варианты реализации.
20. Классификация блока. Анализ техники и методика обучения одиночному блокированию (вырыванию и выбиванию мяча, остановкам мяча). Тактические варианты реализации.
21. Классификация блока. Анализ техники и методика обучения групповому блокированию (броску одной рукой сверху, обманным движениям в футболе). Тактические варианты реализации.
22. Анализ техники и методика обучения остановкам и поворотам в баскетболе. Тактические варианты реализации.
23. Контроль и оценка технической подготовленности волейболистов (баскетболистов, футболистов).
24. Общая характеристика тактики игры: цель, задачи, основные понятия.
25. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении.
26. Анализ групповых тактических действий в нападении.
27. Анализ командных тактических действий в нападении.
28. Анализ индивидуальных тактических действий в защите.
29. Анализ групповых тактических действий в защите.
30. Анализ командных тактических действий в защите.
31. Тактическая подготовка: цель, задачи, последовательность формирования тактического навыка.
32. Методы и средства обучения индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.
33. Методы и средства обучения индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите.
34. Методы и средства обучения командным тактическим действиям в нападении и защите.
35. Общая характеристика структуры и содержания основных форм построения занятий по спортивным играм.
36. Перспективное планирование подготовки спортивной команды.
37. Текущее планирование подготовки спортивной команды. Планирование психологической подготовки.
38. Оперативное планирование подготовки спортивной команды. Психическая готовность к соревнованиям.
39. Комплексный контроль в системе управления подготовкой в спортивных играх.
40. Отбор в процессе подготовки волейболистов: виды, критерии, методы, этапы отбора.

Четвёртый курс (экзамен)

1. Классификация техники игры в волейбол (баскетбола, футбола).
2. Классификация тактики игры в волейбол (баскетбола, футбола).
3. Структура многолетней подготовки в спортивных играх.
4. Общая характеристика, задачи, средства и методы общей и специальной физической подготовки волейболистов (баскетболистов, футболистов).
5. Общая характеристика, задачи, средства и методы технической подготовки волейболистов (баскетболистов, футболистов).
6. Тактическая подготовка волейболистов. Задачи, средства и методы тактической подготовки (баскетболистов, футболистов).
7. Характеристика игровой и соревновательной подготовки волейболистов (баскетболистов, футболистов). Средства и методы.
8. Характеристика общей и специальной психологической подготовки в спортивных играх. Основные средства и методы психической регуляции и саморегуляции.
9. Интегральная подготовка, взаимосвязь видов подготовки на различных этапах подготовки в спортивных играх.
10. Общая характеристика выносливости. Задачи, средства и методы развития выносливости у волейболистов (баскетболистов, футболистов).
11. Общая характеристика силы. Задачи, средства и методы развития силы у волейболистов (баскетболистов, футболистов).
12. Общая характеристика быстроты. Задачи, средства и методы развития быстроты у волейболистов (баскетболистов, футболистов).
13. Общая характеристика ловкости. Задачи, средства и методы развития ловкости у волейболистов (баскетболистов, футболистов).
14. Общая характеристика гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости у волейболистов (баскетболистов, футболистов).
15. Контроль и оценка физической подготовленности волейболистов (баскетболистов, футболистов).
16. Причины возникновения ошибок при обучении и методы их предупреждения и исправления.
17. Классификация стоек и перемещений. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям на площадке.
18. Классификация передач. Анализ техники и методика обучения передаче мяча двумя руками сверху (передаче мяча одной рукой от плеча, вбрасывание мяча). Тактические варианты реализации.
19. Классификация приёмов мяча. Анализ техники и методика обучения передачи мяча двумя руками снизу (ловле мяча, отбор мяча в футболе). Тактические варианты реализации.
20. Классификация подач. Анализ техники и методика обучения нижней прямой подачи (передачи мяча двумя руками от груди, техника игры вратаря). Тактические варианты реализации.
21. Классификация подач. Анализ техники и методика обучения верхней прямой подачи (ведения мяча в баскетболе и футболе). Тактические варианты реализации.
22. Классификация нападающих ударов. Анализ техники и методика обучения прямого нападающего удара (броску мяча двумя руками сверху, удару по мячу). Тактические варианты реализации.
23. Классификация блока. Анализ техники и методика обучения одиночному блокированию (вырыванию и выбиванию мяча, остановкам мяча). Тактические варианты реализации.
24. Классификация блока. Анализ техники и методика обучения групповому блокированию (броску одной рукой сверху, обманным движениям в футболе). Тактические варианты реализации.
25. Контроль и оценка технической подготовленности волейболистов (баскетболистов, футболистов).
26. Общая характеристика тактики игры: цель, задачи, основные понятия.

27. Средства и способы ведения игры, системы игры, формы ведения и комбинации. Функции игроков и комплектование команды.
28. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении.
29. Анализ групповых тактических действий в нападении.
30. Анализ командных тактических действий в нападении.
31. Анализ индивидуальных тактических действий в защите.
32. Анализ групповых тактических действий в защите.
33. Анализ командных тактических действий в защите.
34. Тактическая подготовка: цель, задачи, последовательность формирования тактического навыка.
35. Методы и средства обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите.
36. Методы и средства обучения групповым тактическим действиям в нападении и защите.
37. Методы и средства обучения командным тактическим действиям в нападении и защите.
38. Значение и виды соревнований по спортивным играм. Методика организации и проведения соревнований по спортивным играм.
39. Круговая система проведения соревнований.
40. Система проведения соревнований с выбыванием.
41. Общая характеристика структуры и содержания основных форм построения занятий по спортивным играм.
42. Перспективное планирование подготовки спортивной команды.
43. Текущее планирование подготовки спортивной команды. Планирование психологической подготовки.
44. Оперативное планирование подготовки спортивной команды. Психическая готовность к соревнованиям.
45. Комплексный контроль в системе управления спортивной командой.
46. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса (оборудование, инвентарь, тренажеры). Применение технических средств обучения.
47. Отбор в процессе подготовки волейболистов: виды, критерии, методы, этапы отбора.
48. Пляжный волейбол: история возникновения, общая характеристика игровой деятельности и правил игры.
49. Стритбол: история возникновения, общая характеристика игровой деятельности и правил игры.
50. Минифутбол: история возникновения, общая характеристика игровой деятельности и правил игры.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ

Курс обучения	Наименование тем и разделов тем	Всего часов	Лекции	Практические и методические занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6
Первый курс					
Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНЫХ ИГР					
<i>Первый</i>	Тема 1.1. Спортивные игры как предмет дисциплины	1	1		
<i>Первый</i>	Тема 1.2. История возникновения и развития спортивных игр	23	5	6	12
Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

<i>Первый</i>	Тема 2.1. Физические качества	64	4	28	32
<i>Первый</i>	Тема 2.2. Общие основы спортивной техники	52	2	24	26
Раздел 3. СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ					
<i>Первый</i>	Тема 4.1. Правила, организация и проведение соревнований	40	2	18	20
	ИТОГО по 1 курсу:	180	14	76	90
Второй курс					
Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
<i>Второй</i>	Тема 2.1. Техника игры		2		2
<i>Второй</i>	Тема 2.2. Тактика игры		2	6	8
Раздел 3. ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ И КОМАНД В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ					
<i>Второй</i>	Тема 3.1. Основы методики обучения	16	2	6	8
<i>Второй</i>	Тема 3.2. Обучение приёмам игры в нападении и защите	60		30	30
<i>Второй</i>	Тема 3.3. Обучение тактическим действиям	64	2	30	32
<i>Второй</i>	Тема 3.4. Применение технических средств в обучении и тренировке в спортивных играх	8	2	2	4
Раздел 6. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ					
<i>Второй</i>	Тема 6.1. Задачи и организация НИРС. Научные проблемы и перспективы НИРС в спортивных играх	8	2	2	4
	ИТОГО по 2 курсу:	176	12	76	88
Третий курс					
РАЗДЕЛ 3. ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ И КОМАНД В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ					
<i>Третий</i>	Тема 3.1. Основы теории спортивной подготовки.	10	4	2	4
<i>Третий</i>	Тема 3.2. Виды подготовки и их характеристика.	24	4	4	16
<i>Третий</i>	Тема 3.2. Специальная психологическая подготовка в спортивных играх.	8	2	2	4
РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ					
<i>Третий</i>	Тема 5.1. Урок по спортивным играм.	34		24	10
РАЗДЕЛ 6. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА					
<i>Третий</i>	Тема 6.2. Организация и проведение эксперимента.	14		2	12
РАЗДЕЛ 7. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ					
<i>Третий</i>	Тема 7.1. Теоретические и практические аспекты спортивного отбора.	8	2	2	4
<i>Третий</i>	Тема 7.2. Планирование и учёт спортивной подготовки.	14	4	4	6
	Итого по 3 курсу	112	16	40	56

Четвёртый курс**РАЗДЕЛ 3. ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ И КОМАНД В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

<i>Четвёр- тый</i>	Тема 3.1. Общая характеристика и особенности тренировки в малых формах спортивных игр.	24	6	14	10

РАЗДЕЛ 6. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

<i>Четвёр- тый</i>	Тема 6.1. Оформление и защита выпускной квалификационной работы.			16	16

	Итого по 4 курсу	72	6	30	36
ИТОГО за весь период обучения		540	48	222	270

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Каждый курс обучения заканчивается контролем знаний студентов в виде зачёта или экзамена. Второй, четвёртый семестры – зачёт, шестой, седьмой семестры – экзамен. Итоговый контроль проводится в форме ответов на вопросы, на экзаменах – вопросы систематизируются в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**1. Рекомендуемая литература (основная)**

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Волейбол: учебник для вузов / ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.
3. Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2012. - 176 с.
4. Дорохов С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование): учебное пособие/ С.И. Дорохов. – СПб., 2010. – 98с.
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 288 с.
6. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 400 с.
7. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: метод. рекомендации. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 128 с.
8. Макаров, Ю.М. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных играх: учеб. пособие/ Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин. – СПб.: «Олимп-СПб», 2008. – 120с.
9. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 336 с.
10. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 336 с.
11. Официальные волейбольные правила. - М.: Олимпия, 2007. - 96 с.
12. Официальные правила баскетбола 2008. - Пекин, 2009. - 138 с.
13. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с.

14. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.
15. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
16. Футбол: правила игры. - СПб.: Регион-Про, 2006. - 52с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: материалы III Межрегион. научно-практич. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, рук. физкультурно-спортив. учреждений, специалистов спортооружений. - Омск: СибГУФК, 2008. - 270 с.
2. Баскетбол: подготовка судей: учеб. пособие / ред. С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2009. - 256 с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / авт.-сост. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и др.]. - М.: Советский спорт, 2012. - 100 с.
4. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. Голомазов, С.В. Футбол: теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями: учебно- метод. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 144с.
6. Гончарова, А.В. Индивидуально-тактические компоненты надежности защитных действий волейболисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Гончарова. - Малаховка, 2008. - 24 с.
7. Кунянский, В.А. Волейбол: профессиональная подготовка судей: метод. пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 176 с.
8. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов: учебно-метод. пособие / В.Н. Селуянов. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.
9. Таран, И.И. Координационная подготовка баскетболистов: учебно-метод. пособие / И.И. Таран, Д.И. Внебрачный, Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2007. - 108 с.
10. Титова, Т.М. Волейбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова. - Вып.2 (8) . - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с. - (Спорт в школе).
11. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С.Ю. Тюленьков. - М.: Физическая культура, 2007. - 352 с.
12. Футбол: уроки лучшей игры / Д. Харви, Д. Шейх-Миллер, Р. Дангворт. - М.: АСТ; Астрель, 2007. - 96 с.
13. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
14. Футбол: обучение базовой технике / Ж.-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 176 с.
15. Футбол: программа для ДЮСШ, СДЮШОР / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков [и др.]. - М.: Советский спорт, 2010. - 128 с.
16. Футбол: типовая учебно-тренировоч. программа спортив. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.
17. Искусство подготовки высококлассных футболистов / ред. Н.М. Люкшинов. - 2-е изд., испр., доп. - М.: Советский спорт; ТВТ Дивизион, 2006. - 432 с.

3.28.(3) Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» основной образовательной программы направления подготовки **034300 «Физическая культура» по профилям подготовки** – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Никулина Жанна Валентиновна, к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» является создание у будущих бакалавров физической культуры целостного представления о легкой атлетике как олимпийском виде спорта, о многообразии видов и средств данного вида спорта, форм и методов организации и проведения занятий легкоатлетическими упражнениями, а также рассмотрение легкой атлетики как учебно-научной дисциплины, содержащей теории и практику данного вида спорта, а также методику его преподавания.

Задачи дисциплины

Основной задачей всех видов учебных занятий по легкой атлетике является интегрирование полученных знаний и профессионально-педагогические умения и навыков у бакалавров физической культуры по профилю подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)».

В процессе изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» необходимо выработать у студентов, специализирующихся в легкой атлетике интерес к избранной специальности, воспитать профессионально-значимые качества личности, стимулировать их творческие способности.

При прохождении дисциплины необходимо познакомить с историей возникновения и развития легкой атлетики, эволюцией техники легкоатлетических упражнений и методики тренировки; проблемами и перспективами развития легкой атлетики в России и мире.

Разъяснить роль легкоатлетических упражнений в деле воспитания и формирования личности, нравственного воспитания, общей культуры общения, повышение интеллектуального уровня занимающихся.

Овладеть профессиональной терминологией; овладеть основами техники легкоатлетических упражнений, особенностями применения разнообразных форм занятий, средств и методов легкой атлетики для спортивно-оздоровительной работы и выработать профессионально-педагогические умения и навыки у будущих бакалавров физической культуры.

Овладеть методикой обучения легкоатлетическим упражнениям; научить применять на практике современные технологии обучения и тренировки в легкой атлетике; выработать определенный объем знаний об особенностях применения легкоатлетических средств и методов спортивно-оздоровительной работы с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся, возрастных и гендерных особенностей человека, влияния различных видов профессиональной деятельности на психофизиологическое состояние и здоровье занимающихся.

Научить применять на практике и находить, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся и условия проведения занятий по легкой атлетике, эффективные средства и методы обучения, распределять и дозировать средства, научить осуществлять контроль за функциональным состоянием занимающихся на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Сформировать способности к аналитической деятельности, выработать умения организовывать и оценивать свою деятельность и деятельность занимающихся, овладеть навыками планирования и организации (проведения) учебных и учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния и здоровья занимающихся.

Выработать умения применять на практике знания о профилактике травматизма и безопасности на занятиях легкой атлетикой, оказании первой доврачебной помощи при травмах и острых состояниях, организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций.

Познакомить с правилами и регламентами соревнований по легкой атлетике, научить организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике и спортивно-массовые мероприятия.

Должны обладать определенным объемом знаний о проблемах и перспективах развития легкой атлетики, выявить и развить способность к ведению научно-исследовательской деятельности и использованию полученных материалов в практической работе.

Отличительной особенностью данной дисциплины является изучение легкой атлетики как учебно-научную дисциплину, которая содержит теорию и методику данного вида спорта, а также методику его преподавания в системе физического воспитания в общеобразовательных школах, учебных заведениях дополнительного образования, средних специальных и высших учебных заведениях и других учреждениях; ознакомление с организацией и судейством соревнований.

Лекционный курс предусматривает рассмотрение теоретических аспектов теории и методики легкой атлетики, организации и проведения соревнований, а также особенностей занятий легкоатлетическими упражнениями с различным контингентом занимающихся, прикладного значения легкой атлетики; изучение вопросов перспективы развития легкой атлетики в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений, применение научного подхода к решению проблем современной легкой атлетики. На практических занятиях по дисциплине **«Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»** широко применяются различные формы организации занятий, современные средства и методы обучения, используются интерактивные методы обучения (тренинги, семинары), направленные на закрепление теоретических знаний и формирование у студентов умений и навыков организовывать свою деятельность и деятельность занимающихся, конструировать упражнения и обучать им, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся, условия проведения занятия, находить эффективные средства и методы обучения.

Техническое оснащение аудиторий предполагает обеспечение мультимедийным оборудованием, зала легкой атлетики и стадиона - оборудованием и инвентарем для занятий легкой атлетикой.

Прохождение данной дисциплины обеспечивает бакалавру физической культуры переход на более высокий уровень профессиональной деятельности, вооружая их необходимым уровнем знаний, умений и навыков.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»** относится к базовой части профессионального цикла. Программный материал дисциплины тесно взаимосвязан с такими дисциплинами, как история физической культуры, анатомия человека, физиология человека, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, спортивная биохимия, педагогика физической культуры, теория и методика физической культуры, теория спорта, психология физической культуры, возрастная психология, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, правовые основы профессиональной деятельности, профессионально-спортивное совершенствование, теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика), технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта, физическая культура, научно-методическая деятельность в спорте,

акмеология физической культуры и спорта, социология физической культуры и спорта, спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности и др.

Важное значение дисциплины **«Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»** в профессиональной подготовке будущих бакалавров физической культуры направления подготовки «Спортивная тренировка в легкой атлетике» заключается в том, что позволяет интегрировать теоретический и практический опыт, полученный в процессе обучения в академии по другим дисциплинам применительно в легкой атлетике. Легкая атлетика в системе физического воспитания является одним из основных видов спорта. В нашей стране легкой атлетикой большое количество людей разных возрастов. Массовое развитие этого вида спорта помогает решению задач, поставленных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года перед Минспорттуризм России: создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры, а также повышение конкурентоспособности российского спорта.

В настоящее время легкая атлетика включена в государственные образовательные программы по физическому воспитанию для учебных заведений: общеобразовательных школ и учебных заведений дополнительного образования, средних специальных и высших учебных заведений. В системе физического воспитания легкая атлетика входит в программу Олимпийских игр и Паралимпийских игр, является одним из основных и действенных средств оздоровления занимающихся, их разностороннего гармонического развития, профессионально-прикладной подготовки к трудовой деятельности и к защите Родины, а также прекрасным средством активного отдыха.

В содержание дисциплины **«Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»** входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и развития физических качеств.

Лекционный курс предусматривает подробное рассмотрение анализ техники видов легкой атлетики и методики обучения технике легкоатлетических упражнений. Изучаются теоретические и практические разработки в области спортивной тренировки детей и спортсменов различной квалификации, особенности занятий легкоатлетическими упражнениями с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся; возрастные и гендерные особенности человека, здоровья занимающихся. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики, эволюции техники легкоатлетических упражнений, совершенствования методики тренировки.

На практических занятиях по дисциплине **«Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»** широко применяются различные формы организации занятий, современные средства и методы обучения, используются интерактивные методы обучения (тренинги, семинары). Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических (двигательных) качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. Проведение научно-исследовательской деятельности создает предпосылки для подготовки бакалавра физической культуры.

В процессе изучения дисциплины **«Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»** создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей легкоатлетическим упражнениям, тем самым способствуя оздоровлению и развитию человеческого общества.

Техническое оснащение аудиторий предполагает обеспечение мультимедийным оборудованием, зала легкой атлетики и стадиона - оборудованием и инвентарем для занятий легкой атлетикой.

Прохождение данной дисциплины обеспечивает бакалавру физической культуры переход на более высокий уровень профессиональной деятельности, вооружая их необходимым уровнем знаний, умений и навыков.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-1, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, ПК-17, ПК-20, ПК-24, ПК-25, ПК-26, ПК-27, ПК-28, ПК-30, ПК-31, ПК-32

В результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» студент должен:

Знать:

термины, категории, методы и алгоритмы, относящиеся к восприятию, анализу, преобразованию и обобщению информации; основы историко-культурного развития человека и человечества; основные закономерности взаимодействия человека и общества; логические законы, правила и алгоритмы при постановке цели и выборе путей ее достижения.

основы владения современным русским литературным языком; основы межличностной коммуникации, модели речевого взаимодействия людей в обществе.

виды коллектива, процесс его формирования; принципы и структуру интерактивного взаимодействия; особенности влияния группы на личность и личности – на группу.

типы управленческих решений; процедуры принятия управленческих решений; этические нормы поведения педагога в организации; виды экономической и юридической ответственности перед учреждением (организацией) и обществом.

основные закономерности и движущие силы саморазвития личности; характеристики главных условий и факторов, способствующих развитию личности; объективные и субъективные факторы, содействующие достижению профессионального мастерства; механизмы достижения профессиональной компетентности специалиста; основные виды оценок профессиональной деятельности и продуктивности; нормативные и правовые документы по проведению аттестаций и присвоению квалификаций специалистам.

особенности отношения к себе, как к субъекту собственного развития; особенности «Я» - концепции, включая ее профессиональный аспект; подходы (технологии) к самоуправлению.

роль физической культуры и спорта как важнейшего фактора здорового образа жизни, определяющего развитие человеческого потенциала страны; положение государства на мировой спортивной арене; объективные реальности, потребности общества в сфере международного спортивного общения; цели, задачи и методы профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта; основные направления прикладных исследований в области физической культуры и спорта.

современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов; единство образования и развития в технологии практической реализации учебного процесса по предмету.

сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие воспитательную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний; историю развития педагогической мысли; особенности планирования воспитательного воздействия на разных возрастных этапах; систему принципов воспитания; средства, методы и методические приемы воспитательного воздействия; алгоритм управления воспитательным процессом; нравственно психологические особенности общения педагога и учеников.

виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; требования к планированию различных видов физкультурной деятельности; технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физическими упражнениями; сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса.

санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях; закономерности определения величины и динамики работоспособности с учетом особенностей контингента занимающихся; пути применения сопряженного использования средств и методов физической культуры для обеспечения образовательного, развивающего, оздоровительного и воспитательного эффекта педагогических воздействий с целью достижения всестороннего и гармоничного развития.

анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического и физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; виды способностей, формы их проявления, особенности состояний в процессе занятий физическими упражнениями; закономерности развития способностей и двигательных умений занимающихся; методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля и критерии оценивания состояния занимающихся; нормативные требования к уровню проявления способностей с учетом возрастных и половых различий.

предмет, методы и систему ключевых понятий гигиены; предмет, методы и систему основных понятий основ медицинских знаний; основные разделы гигиенической науки и их содержание; средства и методы оказания первой доврачебной помощи; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; гигиенические средства восстановления в спорте; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп с учётом их анатомио-физиологических особенностей; основные причины травматизма и неотложных состояний на занятиях физкультурой и спортом, виды травматизма в спорте; виды неотложных состояний; ручной и аппаратный методы оказания первой доврачебной помощи.

основные этапы развития спортивной тренировки в избранном виде спорта; строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом; базовые характеристики и принципы психологических особенностей в сфере физической культуры и технологии тренировки в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.

понятия мотивации у детей и молодежи, в том числе в избранном виде спорта; основные направления деятельности к формированию моральных принципов честной конкуренции у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; базовые характеристики методов и принципов для формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов.

специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; основные антропометрические, физиологические, психологические параметры, показатели физического развития и физической подготовленности индивида, определяющие успешность в избранном виде спорта.

концепции организации и реализации процесса подготовки спортсменов определенной квалификации в образовательных учреждениях различных типов.

теоретический и практические раздел тренировочных занятий по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; методы организации и проведения учебно-тренировочной и методической работы по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта.

средства и методы управления состоянием человека на занятиях по избранному виду спорта; основные технологии педагогического контроля и коррекции тренировочной

деятельности в избранном виде спорта; теоретические основы управления сложными системами; факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; особенности адаптации систем организма в процессе занятий избранным видом спорта; закономерности развития спортивной формы; технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в избранном виде спорта.

основные понятия, средства, методы и формы рекреационной физической культуры; средства восстановления и укрепления здоровья; теорию и методику спорта при формировании личности занимающихся и способы их применения в рекреационной физической культуре.

анатомо-физиологические особенности различных групп занимающихся; особенности организации рекреационной работы в учреждениях различного типа; гигиенические факторы, учитываемые при организации рекреационных занятий; естественно-средовые факторы, влияющие на организацию рекреационных занятий.

средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся; методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; средства и методы рекреационной двигательной деятельности с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся; возрастные и гендерные особенности человека; влияние различных видов профессиональной деятельности на психофизиологическое состояние и здоровье занимающихся.

структуру, организационное строение и юридические формы существования профессиональной спортивной команды; регламенты соревнований и уставы спортивных федераций, положение об агентской деятельности; отчетную документацию, виды и принципы организации соревнований; формы, содержание и правила оформления планирующей и отчетной документации; виды и формы соревнований и массовых физкультурных мероприятий; правила соревнований; требования к материально-техническому и санитарно-гигиеническому обеспечению технологии организации спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий с различным контингентом.

опасные ситуации, возможные при проведении занятий, причины их возникновения, действия по ликвидации; правила эксплуатации спортсооружений, инвентаря и оборудования, санитарно-гигиенические требования проведения занятий, правила пожарной безопасности на спортивных объектах; формы организации занимающихся; правила оказания помощи и страховки при проведении упражнений

методы организации и проведения научно-исследовательской работы в физическом воспитании и спорте; актуальные вопросы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

анатомическое строение и функции организма человека; медико-биологические закономерности развития физических способностей; основные биомеханические закономерности построения и управления движениями; закономерности построения тренировочного процесса спортсменов разной квалификации; физиологические и биомеханические критерии оценки уровня подготовленности.

возможности и сравнительные характеристики основных компьютерных программ, решающих задачи статистической обработки данных; основную терминологию и базовые понятия теории вероятности и математической статистики; цели и возможности основных методов статистической обработки данных.

принципы научного анализа результатов исследований; принципы использования результатов научного исследования в практике физической культуры.

структуру мотивации личности занимающихся; жизненные ценности, формируемые на занятиях физической культурой и спортом; особенности личности занимающихся физической культурой и спортом; методы и средства воспитания патриотизма; виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики;

методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях физической культурой.

основные средства, приёмы и факторы общения, особенности общения в физкультурных коллективах и спортивных командах; специфику вербальных и невербальных средств общения в физической культуре и спорте; приёмы формирования благоприятного климата в коллективе; основы ведения переговоров и разрешения конфликтов.

основные культурологические понятия и значение физической культуры как неотъемлемой составляющей общечеловеческой культуры; факторы здоровья, роль и значение физической культуры в обеспечении здоровья; приёмы, средства и формы формирования общественного мнения; принципы, правила и технологии формирования общественного мнения; классификацию, функции и роль средств предоставления информации (СМИ, рекламных и информационных агентств); механизмы продвижения информации о физической культуре как части общечеловеческой культуры и фактора обеспечения здоровья; главные, отличительные черты различных средств массовой информации (пресса, телевидение, радиовещание, информационные агентства, интернет-СМИ, мобильные медиа), типов и видов СМИ, их базовые типологические признаки: функции, аудиторию, принципы формирования содержания (контента).

Уметь:

анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые научные проблемы и процессы; находить, анализировать и использовать информацию об экономических событиях и процессах, о текущих проблемах экономики, в том числе и в научной и научно-практической литературе; осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований.

общаться, вести гармонический диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации.

строить взаимодействие с коллегами с учетом критериев эффективного общения и нравственного поведения; согласовывать собственные и групповые цели; выбирать формы общения в группе (коллективе) в различных ситуациях; использовать аргументы и доказательно их применять в общении.

обосновывать целесообразность принимаемых решений; проводить анализ управленческих решений; разрабатывать альтернативные управленческие решения.

использовать методы психолого-педагогической диагностики для определения потенциальных возможностей саморазвития; анализировать возможности личностного потенциала с целью самосовершенствования; критически оценивать и корректировать собственную учебную и профессиональную деятельность; прогнозировать перспективы профессионального развития и повышения квалификации; определять направления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями аттестации и присвоения квалификации.

анализировать личностные особенности, выделять «сильные» и «слабые» качества, в том числе профессиональные; учитывать собственные «сильные» стороны в формировании индивидуального стиля общения и деятельности; поддерживать мотивацию самосовершенствования; уметь вносить коррективы в процесс самоуправления.

выявлять факторы, обуславливающие повышение качества жизни средствами физической культуры; оценивать изменения в социально-экономической и политической жизни государства для формирования образовательных траекторий в области физической культуры и спорта, отвечающих потребностям современного российского общества.

обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения; разработать документы перспективного (годового), оперативного (семестр, триместр, четверть) и текущего программирования целей, задач, содержания образования, форм организации учебного процесса по предмету физическая культура.

применять современные воспитательные технологии в педагогическом процессе; использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания нравственных качеств воспитанников; определять личностные особенности учеников и учитывать их в учебно-воспитательной работе; планировать воспитательную работу; использовать в профессиональной деятельности актуальные методы и приемы воспитательного

воздействия; корректировать задачи воспитания с учетом изменяющейся ситуации; анализировать и интерпретировать результаты мониторинга воспитательного процесса.

планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и рекреации занимающихся; использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья; разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства физической культуры.

применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования; распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся; определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом особенностей работоспособности контингента занимающихся; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, мероприятия в режиме учебного и продленного дня, спортивные соревнования; обеспечивать санитарно-гигиенические условия, безопасное выполнение упражнений; использовать профессиональную лексику.

определять способности и уровень готовности личности включаться в соответствующую физкультурную деятельность; определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий; критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля деятельности занимающихся.

оценить санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; обеспечить технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; установить тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий и т.д.; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; оценивать и вносить коррективы в структуру технического исполнения двигательного действия в избранном виде спорта; использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта.

находить пути к формированию мотивации на занятиях детей и молодежи физической культурой и спортом; использовать методы и методические приемы к воспитанию моральных принципов у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; определять стратегию формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции в физической культуре и спорте.

применять современные методы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; анализировать данные педагогического контроля, антропометрические, физиологические и психологические параметры, физическое развитие индивида при проведении спортивного отбора и ориентации в избранном виде спорта.

разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы и обосновывать содержание процесса подготовки спортсменов в конкретном образовательном учреждении; использовать контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов.

подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; осуществлять профилактику травматизма.

проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с учетом изменяющихся условий; применять различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта; определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в избранном виде спорта на уровне запланированного.

привлекать личность к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни; реализовывать программы по двигательной рекреации занимающихся в соответствии с их потребностями; подбирать адекватные поставленным задачам рекреационной физической культуры виды спорта по циклам занятий различной продолжительности; обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся; способствовать осознанному использованию определенных видов спорта как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

планировать различные формы рекреационной деятельности в учреждениях различного типа с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности в целях поддержания здоровья и оздоровления занимающихся; формулировать конкретные гигиенические задачи в физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения; оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры, тренировок и соревнований; осуществлять оптимизацию учебного и тренировочного процессов, используя необходимые знания в области охраны здоровья и профилактики травм и патологических состояний.

выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся; использовать методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; использовать средства и методы рекреационной двигательной деятельности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей занимающихся.

составлять бюджет и сметы расходов на соревнования, договоры со спонсорами и рекламодателями; уметь организовать встречи с болельщиками, пресс-конференции, массовые спортивные праздники и соревнования; приобретать спортивный инвентарь, экипировку, оргтехнику, компьютерное обеспечение; составлять положение о соревновании, сценарий физкультурного мероприятия, смету мероприятия; организовать работу судейской бригады; подготавливать места проведения мероприятий; привлекать зрителей и спонсоров; обеспечивать безопасность участников и зрителей; составлять отчетную документацию.

оказывать первую доврачебную помощь при травмах и острых состояниях; организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций; использовать формы организации занимающихся, обеспечивающие безопасность; использовать инвентарь и оборудование в соответствии с правилами его эксплуатации.

организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по актуальным вопросам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

пользоваться современными методиками метрологических измерений; пользоваться современными компьютерными программами обработки измерений в спорте; проводить анализ уровня подготовленности по результатам тестов.

использовать основные компьютерные программы, решающие задачи статистической обработки данных; осуществлять выбор и применять методы статистической обработки при проведении в доступных формах научных исследований в сфере профессиональной

деятельности; представлять результаты обработки данных для их дальнейшего анализа и использования.

проводить научный анализ результатов исследований; использовать результаты научных исследований в практике физической культуры.

применять методы и средства по формированию духовных ценностей, с учётом личностных свойств человека; применять методы и средства воспитания патриотизма с учётом личностных свойств человека; использовать средства профилактики девиантного поведения; применять методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой с учётом личностных свойств человека.

грамотно и доступно предоставлять информацию посредством общения; рационально использовать средства общения в беседе на основе дифференциации и индивидуализации; подбирать и применять наиболее эффективные техники ведения диалога; строить процесс общения и взаимодействия с другими на основе критерия эффективного общения и нравственного поведения; определять психоэмоциональные состояния собеседника по невербальным признакам; выявлять доминирующие потребности собеседника, выражаемые в диалоге; оценивать успешность и эффективность общения.

обосновывать особую роль физической культуры как фактора обеспечения здоровья; представлять информацию о физической культуре и спорте в различных формах и с использованием различных средств с учётом специфики региона, контингента, задач и потребностей общества; определять наиболее эффективные формы и средства представления информации о физической культуре в соответствии с характеристиками объекта воздействия; разрабатывать сценарии выступления перед аудиторией и средствах массовой информации; обосновывать важность соблюдения основных требований, предъявляемых к информации СМИ (точность, достоверность, наличие ссылок на источники информации, разграничение фактов и оценок, плюрализм мнений и точек зрения, баланс интересов), следовать этим принципам при подготовке публикаций, уметь выстраивать логическую структуру, формулировать выводы.

Владеть:

технологиями приобретения, использования и обновления гуманитарных, социальных и экономических знаний; методами прикладных научных исследований, системного и сравнительного анализа; приемами критического мышления.

коммуникативными навыками в разных сферах употребления русского языка, письменной и устной речи; стандартами деловых письменных документов; навыками проведения письменных и устных переговоров; профессиональной терминологией.

терминологией в рамках профиля; приемами активного слушания при профессиональном взаимодействии с коллегами; приемами построения и поддержания межличностных отношений на уровне делового общения.

навыками разработки оптимальных решений, которые обеспечивают максимальную степень достижения цели управления.

основными методами психолого-педагогической диагностики потенциальных возможностей личности; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере профессиональной деятельности; способами совершенствования профессиональных знаний и умений; навыками определения основных направлений самосовершенствования и повышения квалификации; навыками самостоятельной работы.

приемами ненасильственного самоуправления; избирательным подходом к оценке других

методами социально-культурного анализа; методами прикладных исследований по проблемам ценностного аспекта в сфере физической культуры; методами прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры.

методикой реализации индивидуального подхода к обучающимся; оценкой результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета; методикой формирования мотивации учебной деятельности обучающихся на занятиях физической культуры

навыками реализации современных воспитательных технологий в педагогическом процессе; методами педагогической и психологической диагностики при изучении коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, о проявлениях благородства, чувства долга в спорте.

способами совершенствования планирования путем использования возможностей среды учреждения, региона, области, страны; навыками составления и оформления документов планирования и учета.

техническими элементами базовых видов спорта; методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся; способами нормирования, контроля и коррекции учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок; навыками рационального использования спортивного оборудования, инвентаря, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники.

методами врачебно-педагогических наблюдений, диагностики индивидуальных особенностей занимающихся; навыками рационального использования оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники для получения, фиксирования и анализа показателей возможностей и способностей занимающихся.

методами измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях, навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, доступными в условиях учебно-тренировочного занятия функциональными тестами для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; приемами помощи и страховки занимающегося при проведении учебно-тренировочного занятия.

знаниями профессиональной терминологии в избранном виде спорта; методологией и методикой построения тренировочных занятий в избранном виде спорта; приемами организации системного подхода в исследовании и оценке деятельности в избранном виде спорта; опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность деятельности в избранном виде спорта.

технологией формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта.

современными методами педагогического контроля, методиками определения антропометрических, физиологических и психологических параметров, физического развития индивида.

методикой перспективного и оперативного планирования в целом и конкретных занятий в сфере юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; навыками корректировки программ с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий; приемами построения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов и в сфере детско-юношеского спорта.

технологиями спортивной тренировки в избранном виде спорта; профессиональной терминологией; приемами оказания помощи и страховки.

методиками педагогического контроля в избранном виде спорта; приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в избранном виде спорта.

основными средствами, методами и формами использования различных видов спорта в рекреационной физической культуре.

технологией организации рекреационной работы в учреждениях различного типа; технологией учета гигиенических факторов при организации рекреационных занятий; технологией учета естественно-средовых факторов при организации рекреационных занятий; профессиональной терминологией.

технологией проведения рекреационных занятий для коррекции функционального состояния занимающихся; методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; технологией планирования рекреационных занятий с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся.

методами дискуссии; методами обеспечения безопасности соревнований; методами индивидуальной и групповой воспитательной работы со спортсменами; методиками предотвращения конфликтов; навыками судейства; опытом организации и проведения соревнований

навыками помощи и страховки при проведении упражнений; опытом проведения занятий; современными средствами связи и навыками использования устройств и приборов по основам безопасной жизнедеятельности.

информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связях в учебном процессе.

основными методиками использования технических средств в спорте; навыками использования специальной аппаратуры и современной компьютерной техники; методиками сравнительного анализа уровня подготовленности по биомеханическим и физиологическим критериям.

основными методами математической статистики для обработки и представления научной информации; технологией работы с компьютерной программой статистической обработки данных; навыками использования персонального компьютера для оформления и публикации полученных результатов.

способностями проводить научный анализ результатов исследований; возможностями использовать результаты научных исследований в практике физической культуры.

приёмами формирования духовных ценностей формируемых на занятиях физической культурой и спортом; методами и средствами воспитания патриотизма; методами и средствами профилактики различных форм девиантного поведения; приёмами актуализации потребностей к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

грамотной устной речью, культурой языка; навыками доступного разъяснения информации; основами убеждения; средствами привлечения и удержания внимания собеседника и группы; навыками отбора наиболее важной и существенной информации, выражаемой собеседником; находить взаимосвязи между потребностями собеседника и целями физкультурной деятельности; приёмами самоконтроля поведения в общении; эффективной самопрезентацией.

приёмами формирования общественного мнения о положительной роли физической культуры в обеспечении здоровья; приёмами формирования положительного отношения к физической культуре и спорту у различных групп населения; навыками выступления перед аудиторией и в средствах массовой информации

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)» содержит разделы:

Раздел 1. Общие вопросы теории легкой атлетики.

Раздел 2. Учебная практика.

Раздел 3. Техники видов легкой атлетики и методика обучения.

Раздел 4. Основы тренировки в легкой атлетике

Раздел 5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике.

Раздел 6. Учебно-исследовательская работа студента

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Тема 1.1. Введение в предмет «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)». Классификация. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания Терминология

3. Разработать конспект подготовительной части урока по легкой атлетике.

4. Провести устный и письменный анализ подготовительной части урока по легкой атлетике.

Тема 1.2. История развития легкой атлетики в России и в мире

Написать реферат на одну из следующих тем:

6. Возникновение и развитие легкой атлетики.

7. Этапы развития тренировки в легкой атлетики.

8. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.

9. Современное состояние, проблемы и тенденции развития легкой атлетики.

10. Свободная тема по данной проблеме.

Требования к реферату: Содержание: введение (1 стр.), изложение сути проблемы (5-7 стр.), заключение (1 стр.), список литературы (не менее 5 источников, оформляются в соответствии с ГОСТом). На титульном листе указывается тема, автор, дата написания. Реферат выполняется в рукописной форме. Оценивается актуальность темы, логическое изложение материалы, умение делать выводы.

Тема 1.3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма

3. Во время проведения учебной практики, оценивается умения организовывать занимающихся.

4. Анализ части или в целом урока по легкой атлетики. (интерактивный метод обучения)

5. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

1) Виды травм

2) Причины травматизма на занятиях легкой атлетикой

3) Меры профилактики травм

4) Начало занятий после реабилитации

Тема 2.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.

4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:

6) Чем отличается спортивная ходьба от обычной?

7) Какова частота движений в спортивной ходьбе?

- 8) Какова длина шагов в спортивной ходьбе?
- 9) Назовите основные угловые характеристики спортивной ходьбы.
- 10) За что могут дисквалифицировать спортсмена-ходока?

Тема 2.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
- 16) Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в беге на средние дистанции?
- 17) Угол постановки ноги на дорожку в беге на средние дистанции и его влияние на результат.
- 18) Угол отталкивания в беге на средние дистанции и его влияние на результат.
- 19) Угол вылета в беге на средние дистанции и его влияние на результат.
- 20) Силы действующие на спортсмена во время бега.
- 21) От чего зависит результат в беге на средние дистанции?
- 22) Коэффициент техничности и его влияние на результат в беге.
- 23) Тактические действия спортсмена при пробегании дистанции.
- 24) Последовательность задач обучения в беге на средние дистанции.
- 25) Ошибки при обучении технике бега на средние дистанции и способы их устранения.
- 26) Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
- 27) Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
- 28) Определение победителей в беге на средние дистанции.
- 29) Влияние уровня развития выносливости на результат в беге на средние дистанции.
- 30) Расскажите об особенностях техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности?

Тема 2.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
- 12) Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в спринте?
- 13) Угол постановки ноги на дорожку в беге на короткие дистанции и его влияние на результат.
- 14) Угол отталкивания в беге на короткие дистанции и его влияние на результат.
- 15) Угол вылета в беге на короткие дистанции и его влияние на результат.
- 16) Силы действующие на спортсмена во время бега.
- 17) От чего зависит результат в беге на короткие дистанции?
- 18) Последовательность задач обучения в беге на короткие дистанции.
- 19) Ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции и способы их устранения.
- 20) Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
- 21) Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
- 22) Определение победителей в беге на короткие дистанции

Тема 2.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
- 10) Влияние ритма шагов разбега на результат в метании мяча?
- 11) Угол вылета и его влияние на результат в метании мяча.
- 12) Угол местности и его влияние на результат в метании мяча.
- 13) Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в метании мяча.
- 14) Влияние уровня технической подготовленности на результат в метании мяча.

- 15) Последовательность задач обучения в метании мяча.
- 16) Ошибки при обучении технике метания мяча и способы их устранения.
- 17) Состав судейской бригады в метаниях и их обязанности.
- 18) Определение победителей в метании мяча.

Тема 2.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 10) Влияние ритма шагов разбега на результат в метании гранаты?
 - 11) Угол вылета и его влияние на результат в метании гранаты.
 - 12) Угол местности и его влияние на результат в метании гранаты.
 - 13) Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в метании гранаты.
 - 14) Влияние уровня технической подготовленности на результат в метании гранаты.
 - 15) Последовательность задач обучения в метании гранаты.
 - 16) Ошибки при обучении технике метания гранаты и способы их устранения.
 - 17) Состав судейской бригады в метаниях и их обязанности.
 - 18) Определение победителей в метании гранаты.

Тема 2.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 16) Какие способы полетной части прыжка в высоту различают?
 - 17) Количество беговых шагов в разбеге в прыжках в высоту?
 - 18) Длина последнего шага в разбеге и его влияние на результат в прыжках в высоту?
 - 19) Угол постановки ноги на место отталкивания и его влияние на результат в прыжках в высоту.
 - 20) Угол отталкивания и его влияние на результат в прыжках в высоту.
 - 21) Угол вылета и его влияние на результат в прыжках в высоту.
 - 22) От чего зависит результат прыжка в высоту?
 - 23) Последовательность задач обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание».
 - 24) Ошибки при обучении технике прыжка в высоту в разбеге и способы их устранения.
 - 25) Ошибки при обучении технике прыжка в высоту в отталкивании и способы их устранения.
 - 26) Состав судейской бригады в прыжках в высоту.
 - 27) Личные места участников соревнований в прыжках в высоту (определение победителей)
 - 28) От чего зависит точность разбега в прыжках в высоту?
 - 29) Маховые действия спортсмена при отталкивании и их влияние на результат в прыжках в высоту.
 - 30) К какой задаче при обучении можно отнести упражнение «прыжки в высоту с нескольких шагов разбега с активной постановкой ноги на место отталкивания»?

Тема 2.7. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 17) Какие способы полетной части прыжка в длину различают?
 - 18) Количество беговых шагов в разбеге в прыжках в длину у мужчин?
 - 19) Длина последнего шага в разбеге и его влияние на результат в прыжках в длину?

- 20) Угол постановки ноги на место отталкивания и его влияние на результат в прыжках в длину
- 21) Угол отталкивания и его влияние на результат в прыжках в длину
- 22) Угол вылета и его влияние на результат в прыжках в длину
- 23) От чего зависит дальность прыжка в длину?
- 24) Последовательность задач обучения прыжкам в длину способом «согнув ноги».
- 25) Ошибки при обучении технике прыжка в длину в разбеге и способы их устранения.
- 26) Ошибки при обучении технике прыжка в длину в отталкивании и способы их устранения.
- 27) Состав судейской бригады в прыжках в длину.
- 28) Личные места участников соревнований в прыжках в длину (определение победителей):
- 29) От чего зависит точность разбега?
- 30) Маховые действия спортсмена при отталкивании и их влияние на результат в прыжках в длину
- 31) Приземление в прыжках в длину и его влияние на результат в прыжках в длину
- 32) К какой задаче при обучении можно отнести упражнения «прыжки в длину с нескольких шагов разбега с активной постановкой ноги на место отталкивания»?

Тема 2.8. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 7) Влияние техники передачи эстафетной палочки на результат в эстафетном беге?
 - 8) Влияние командных тактических действий спортсменов на результат в эстафетном беге.
 - 9) Последовательность задач обучения в эстафетном беге.
 - 10) Ошибки при обучении технике эстафетного бега и способы их устранения.
 - 11) Состав судейской бригады на дистанции и их обязанности.
 - 12) Определение победителей в эстафетном беге.

Тема 3.2. Основы техники ходьбы и бега

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 12) Назовите периода, фазы, моменты в спортивной ходьбе и охарактеризуйте их.
 - 13) Какие особенности имеют движения таза в спортивной ходьбе?
 - 14) Как движутся руки и ноги во время спортивной ходьбы?
 - 15) Назовите силы действующие на спортсмена во время ходьбы?
 - 16) Какие положительные и отрицательные факторы влияют на результат в спортивной ходьбе?
 - 17) Какие существенные различия и сходства в технике ходьбы и бега?
 - 18) Назовите периода, фазы, моменты в беге и охарактеризуйте их.
 - 19) Какие особенности имеют движения звеньев тела спортсмена в беге?
 - 20) Назовите силы действующие на спортсмена во время бега?
 - 21) Какие положительные и отрицательные факторы влияют на результат в беге?
 - 22) Что обозначает коэффициент эффективности?

Тема 4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология

4. Составить комплекс ОРУ и специальных подводящих упражнений.
5. Разработать конспект подготовительной части урока по легкой атлетике (задания см. приложение 3).
6. Анализ урока по легкой атлетике. (Интерактивный метод обучения)

Тема 4.2. Подготовительная часть урока по легкой атлетике

2. Провести подготовительную часть урока по легкой атлетике. (Интерактивный метод обучения)

2 СЕМЕСТР**Тема 2.9. Анализ техники метания диска и методика обучения**

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 12) Силы действующие на снаряд.
 - 13) Влияние ритма шагов разбега (поворота) на результат в метании диска.
 - 14) Угол вылета и его влияние на результат в метании диска.
 - 15) Угол местности и его влияние на результат в метании диска.
 - 16) Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в метании диска.
 - 17) Влияние уровня технической подготовленности на результат в метании диска.
 - 18) Влияние уровня физической подготовленности на результат в метании диска.
 - 19) Последовательность задач обучения в метании диска.
 - 20) Ошибки при обучении технике метания диска и способы их устранения.
 - 21) Состав судейской бригады в метаниях диска и их обязанности.
 - 22) Определение победителей в метании диска.

Тема 2.10. Анализ техники толкания ядра и методика обучения

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 12) Силы действующие на снаряд.
 - 13) Влияние разбега (скачка) на результат в толкании ядра.
 - 14) Угол вылета снаряда и его влияние на результат в толкании ядра.
 - 15) Угол местности и его влияние на результат в толкании ядра.
 - 16) Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в толкании ядра.
 - 17) Влияние уровня технической подготовленности на результат в толкании ядра.
 - 18) Влияние уровня физической подготовленности на результат в толкании ядра.
 - 19) Последовательность задач обучения в толкании ядра.
 - 20) Ошибки при обучении технике толкания ядра и способы их устранения.
 - 21) Состав судейской бригады в толкании ядра и их обязанности.
 - 22) Определение победителей в толкании ядра.

Тема 2.11. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 14) Форма разбега в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп»?
 - 15) Длина последнего шага в разбеге и его влияние на результат в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп»?
 - 16) Угол постановки ноги на место отталкивания и его влияние на результат в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп».
 - 17) Угол отталкивания и его влияние на результат в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп».
 - 18) Угол вылета и его влияние на результат в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп».
 - 19) От чего зависит результат прыжка в высоту способом «Фосбюри-флоп»?

- 20) Последовательность задач обучения прыжкам в высоту способом «Фосбюри-флоп».
- 21) Ошибки при обучении технике прыжка в высоту способом «Фосбюри-флоп» в разбеге и способы их устранения.
- 22) Ошибки при обучении технике прыжка в высоту способом «Фосбюри-флоп» в отталкивании и способы их устранения.
- 23) Состав судейской бригады в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп».
- 24) Личные места участников соревнований в прыжках в высоту (определение победителей)
- 25) От чего зависит точность разбега в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп»?
- 26) Маховые действия спортсмена при отталкивании и их влияние на результат в прыжках в высоту способом «Фосбюри-флоп».

Тема 2.12. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м и методика обучения

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 12) Влияние ритма беговых шагов на результат в барьерном беге?
 - 13) Угол атаки в барьерном беге и его влияние на результат.
 - 14) Влияние уровня технической подготовленности на результат в барьерном беге.
 - 15) Последовательность задач обучения в барьерном беге.
 - 16) Ошибки при обучении технике бега с барьерами и способы их устранения.
 - 17) Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
 - 18) Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
 - 19) Состав судейской бригады на дистанции и их обязанности.
 - 20) Определение победителей в беге с барьерами.
 - 21) Влияние уровня развития быстроты на результат в барьерном беге.
 - 22) Какие отличия и сходства в технике барьерного бега у мужчин и женщин?

Тема 2.5. Легкоатлетические многоборья

3. Оценивается демонстрация техники, выполнение практического норматива.
4. Примерные вопросы для устного опроса и контрольной работы по данной теме:
 - 8) Виды многоборья.
 - 9) Влияние уровня технической подготовленности на результат в многоборье.
 - 10) Влияние уровня физической подготовленности на результат в многоборье.
 - 11) Последовательность задач обучения в многоборье.
 - 12) Ошибки при обучении технике видов многоборья и способы их устранения.
 - 13) Состав судейской бригады на соревнованиях по многоборью и их обязанности.
 - 14) Определение победителей в многоборье.

Тема 3.2. Основы техники метаний

8. Перечислите фазы в легкоатлетических метаниях.
9. Силы действующие на снаряд.
10. Как влияют значения угла вылета и угла местности на результат в метаниях?
11. Расскажите о аэродинамических свойствах снарядов для метания.
12. Как влияет на результат угол атаки?
13. Расскажите об особенностях техники в различных видах метаний.
14. Какие существуют сходства и различия в фазе финального усилия в метаниях?
15. Каковы особенности техники в метаниях у мужчин и женщин?

Тема 3.3. Основы техники прыжков

7. Какие существуют фазы в различных видах легкоатлетических прыжков?
8. Назовите механизм отталкивания в прыжках.

9. Перечислите основные факторы влияющие на результативность в прыжках.
10. Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?
11. На что влияет угол постановки толчковой ноги во время отталкивания?
12. Что называют «углом вылета» и его значение в разных видах (способах) прыжков?

Тема 4.3. Урок по легкой атлетике

4. Разработать конспект урока по легкой атлетике с решением 1 образовательной задачи (задания см. приложение 3).
5. Анализ урока по легкой атлетике. (Интерактивный метод обучения)
6. Провести урок по легкой атлетике. (Интерактивный метод обучения)

Тема 5.1. Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике

6. Легкоатлетические средства и методы воспитания силовых способностей и особенности их проявления в различных вида легкой атлетики.
7. Легкоатлетические средства и методы воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей и особенности их проявления в различных вида легкой атлетики.
8. Легкоатлетические средства и методы воспитания выносливости и особенности ее проявления в различных вида легкой атлетики.
9. Легкоатлетические средства и методы воспитания гибкости и особенности ее проявления в различных вида легкой атлетики.
10. Легкоатлетические средства и методы воспитания двигательно-координационных способностей и особенности их проявления в различных вида легкой атлетики.

Тема 5.2. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками

6. Возрастные особенности занятий легкоатлетическим упражнениями с детьми и подростками.
7. Формы, средства и методы занятий легкой атлетикой в зависимости от возраста и специализации в легкой атлетике.
8. Особенности обучения видам легкой атлетики в детском и подростковом возрасте.
9. Занятия легкоатлетическими упражнениями с детьми с ослабленным здоровьем.
10. Формы организации занятий легкой атлетикой с детьми и подростками в системе общеобразовательных школ, внешкольных учреждениях, учреждения дополнительного образования.

Тема 5.3. Методика проведения занятий по легкой атлетике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста и с женщинами

6. Особенности занятий легкоатлетическим упражнениями с женщинами.
7. Особенности занятий легкоатлетическим упражнениями в разном возрасте. Спортивное долголетие.
8. Формы, средства и методы занятий легкой атлетикой в зависимости от возраста, гендерных факторов и специализации в легкой атлетике.
9. Особенности обучения и тренировки женщин видам легкой атлетики.
10. Занятия легкоатлетическими упражнениями с лицами с ослабленным здоровьем в зависимости от их профессиональной деятельности, гендерных, возрастных, социальных и иных факторов.

Тема 6.1. Организация и правила соревнований по легкой атлетике

8. Организации, проводящие соревнования.
9. Положение о соревнованиях.
10. Виды, характер и уровни соревнований.
11. Участники, представители, капитаны команд. Их права и обязанности.
12. Спортивный судья.
13. Места проведения соревнований в различных вида легкой атлетики.

14. Судейство соревнований в различных видах легкой атлетики.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы соответствуют темам дисциплины и изложены при раскрытии каждой темы, а также при планировании материала в технологической карте

Анализ техники и методика обучения технике прыжков в длину

1. Какие способы полетной части прыжка в длину различают?
2. Количество беговых шагов в разбеге в прыжках в длину у мужчин?
3. Длина последнего шага в разбеге и его влияние на результат в прыжках в длину?
4. Угол постановки ноги на место отталкивания и его влияние на результат в прыжках в длину
5. Угол отталкивания и его влияние на результат в прыжках в длину
6. Угол вылета и его влияние на результат в прыжках в длину
7. От чего зависит дальность прыжка в длину?
8. Последовательность задач обучения прыжкам в длину способом «согнув ноги».
9. Ошибки при обучении технике прыжка в длину в разбеге и способы их устранения.
10. Ошибки при обучении технике прыжка в длину в отталкивании и способы их устранения.
11. Состав судейской бригады в прыжках в длину.
12. Личные места участников соревнований в прыжках в длину (определение победителей):
13. От чего зависит точность разбега?
14. Маховые действия спортсмена при отталкивании и их влияние на результат в прыжках в длину
15. Приземление в прыжках в длину и его влияние на результат в прыжках в длину
16. К какой задаче при обучении можно отнести упражнения «прыжки в длину с нескольких шагов разбега с активной постановкой ноги на место отталкивания»?

Анализ техники и методика обучения технике прыжков в высоту

1. Какие способы полетной части прыжка в высоту различают?
2. Количество беговых шагов в разбеге в прыжках в высоту?
3. Длина последнего шага в разбеге и его влияние на результат в прыжках в высоту?
4. Угол постановки ноги на место отталкивания и его влияние на результат в прыжках в высоту.
5. Угол отталкивания и его влияние на результат в прыжках в высоту.
6. Угол вылета и его влияние на результат в прыжках в высоту.
7. От чего зависит результат прыжка в высоту?
8. Последовательность задач обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание».
9. Ошибки при обучении технике прыжка в высоту в разбеге и способы их устранения.
10. Ошибки при обучении технике прыжка в высоту в отталкивании и способы их устранения.
11. Состав судейской бригады в прыжках в высоту.
12. Личные места участников соревнований в прыжках в высоту (определение победителей)
13. От чего зависит точность разбега в прыжках в высоту?
14. Маховые действия спортсмена при отталкивании и их влияние на результат в прыжках в высоту.
15. К какой задаче при обучении можно отнести упражнение «прыжки в высоту с нескольких шагов разбега с активной постановкой ноги на место отталкивания»?

Анализ техники и методика обучения технике бега на короткие дистанции

1. Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в спринте?

2. Угол постановки ноги на дорожку в беге на короткие дистанции и его влияние на результат.
3. Угол отталкивания в беге на короткие дистанции и его влияние на результат.
4. Угол вылета в беге на короткие дистанции и его влияние на результат.
5. Силы действующие на спортсмена во время бега.
6. От чего зависит результат в беге на короткие дистанции?
7. Последовательность задач обучения в беге на короткие дистанции.
8. Ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции и способы их устранения.
9. Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
10. Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
11. Определение победителей в беге на короткие дистанции

Анализ техники и методика обучения технике бега на средние дистанции

1. Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в беге на средние дистанции?
2. Угол постановки ноги на дорожку в беге на средние дистанции и его влияние на результат.
3. Угол отталкивания в беге на средние дистанции и его влияние на результат.
4. Угол вылета в беге на средние дистанции и его влияние на результат.
5. Силы действующие на спортсмена во время бега.
6. От чего зависит результат в беге на средние дистанции?
7. Коэффициент техничности и его влияние на результат в беге.
8. Тактические действия спортсмена при пробегании дистанции.
9. Последовательность задач обучения в беге на средние дистанции.
10. Ошибки при обучении технике бега на средние дистанции и способы их устранения.
11. Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
12. Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
13. Определение победителей в беге на средние дистанции.
14. Влияние уровня развития выносливости на результат в беге на средние дистанции.

Анализ техники и методика обучения технике барьерного бега

1. Влияние ритма беговых шагов на результат в барьерном беге?
2. Угол атаки в барьерном беге и его влияние на результат.
3. Влияние уровня технической подготовленности на результат в барьерном беге.
4. Последовательность задач обучения в барьерном беге.
5. Ошибки при обучении технике бега с барьерами и способы их устранения.
6. Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
7. Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
8. Состав судейской бригады на дистанции и их обязанности.
9. Определение победителей в беге с барьерами.
10. Влияние уровня развития быстроты на результат в барьерном беге.

Анализ техники и методика обучения технике эстафетного бега

1. Влияние техники передачи эстафетной палочки на результат в эстафетном беге?
2. Влияние командных тактических действий спортсменов на результат в эстафетном беге.
3. Последовательность задач обучения в эстафетном беге.
4. Ошибки при обучении технике эстафетного бега и способы их устранения.
5. Состав судейской бригады на дистанции и их обязанности.
6. Определение победителей в эстафетном беге.

Анализ техники и методика обучения технике метания мяча и гранаты

1. Силы действующие на снаряд.
2. Влияние ритма шагов разбега на результат в метании мяча и гранаты?
3. Угол вылета и его влияние на результат в метании мяча и гранаты.
4. Угол местности и его влияние на результат в метании мяча и гранаты.
5. Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в метании мяча и гранаты.
6. Влияние уровня технической подготовленности на результат в метании мяча и гранаты.
7. Последовательность задач обучения в метании мяча и гранаты.
8. Ошибки при обучении технике метания мяча и гранаты и способы их устранения.
9. Состав судейской бригады в метаниях и их обязанности.
10. Определение победителей в метании мяча и гранаты.

Анализ техники и методика обучения технике метания диска

1. Силы действующие на снаряд.
2. Влияние ритма шагов разбега (поворота) на результат в метании диска.
3. Угол вылета и его влияние на результат в метании диска.
4. Угол местности и его влияние на результат в метании диска.
5. Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в метании диска.
6. Влияние уровня технической подготовленности на результат в метании диска.
7. Влияние уровня физической подготовленности на результат в метании диска.
8. Последовательность задач обучения в метании диска.
9. Ошибки при обучении технике метания диска и способы их устранения.
10. Состав судейской бригады в метаниях диска и их обязанности.
11. Определение победителей в метании диска.

Анализ техники и методика обучения технике толкания ядра

1. Силы действующие на снаряд.
2. Влияние разбега (скачка) на результат в толкании ядра.
3. Угол вылета снаряда и его влияние на результат в толкании ядра.
4. Угол местности и его влияние на результат в толкании ядра.
5. Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в толкании ядра.
6. Влияние уровня технической подготовленности на результат в толкании ядра.
7. Влияние уровня физической подготовленности на результат в толкании ядра.
8. Последовательность задач обучения в толкании ядра.
9. Ошибки при обучении технике толкания ядра и способы их устранения.
10. Состав судейской бригады в толкании ядра и их обязанности.
11. Определение победителей в толкании ядра.

Легкоатлетические многоборья

1. Виды многоборья.
2. Влияние уровня технической подготовленности на результат в многоборье.
3. Влияние уровня физической подготовленности на результат в многоборье.
4. Последовательность задач обучения в многоборье.
5. Ошибки при обучении технике видов многоборья и способы их устранения.
6. Состав судейской бригады на соревнованиях по многоборью и их обязанности.
7. Определение победителей в многоборье.

Перечень вопросов к теоретическим зачетам и экзаменам

I курс

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Возникновение и развитие легкой атлетики.
3. Современное состояние легкой атлетики. Рекорды мира, Европы, России.
4. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания в России.
5. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
6. Материально-техническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
7. Основы техники ходьбы.
8. Основы техники бега.
9. Основы техники прыжков
10. Анализ техники бега на короткие дистанции.
10. Анализ техники бега на средние дистанции.
11. Анализ техники бега на длинные дистанции.
12. Анализ техники бега на сверхдлинные дистанции.
13. Анализ техники спортивной ходьбы.
14. Анализ техники эстафетного бега.
15. Анализ техники метания мяча.
16. Анализ техники метания гранаты.
17. Анализ техники прыжка в высоту способом "перешагивания".
18. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".
19. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
20. Методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
21. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
22. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание" (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
23. Методика обучения технике прыжка в длину способом "согнув ноги" (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
24. Методика обучения технике метания мяча (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
25. Методика обучения технике метания гранаты (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
26. Методика обучения технике эстафетного бега (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
27. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
28. Правила соревнований по бегу.
29. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
30. Правила соревнований по прыжкам в длину.
31. Правила соревнований по метанию мяча и гранаты.
32. Правила соревнований по эстафетному бегу.
33. Виды соревнований, календарный план, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
34. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря на соревнованиях по легкой атлетике.
35. Обязанности тренера - представителя.
36. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой.
37. Современное состояние легкой атлетики в России в мире.
38. Права и обязанности участника соревнований по легкой атлетике.

II курс

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Возникновение и развитие легкой атлетики.
3. Современное состояние легкой атлетики. Рекорды мира, Европы, России.
4. Урок - основная форма проведения занятий по легкой атлетике.
5. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой.
6. Причины возникновения ошибок в видах легкой атлетики при обучении и способы их устранения.
7. Методика проведения занятий с детьми и подростками.
8. Методика проведения занятий с женщинами. Особенности обучения женщин технике некоторых видов легкой атлетики.
9. Методика проведения занятий с лицами старшего и пожилого возраста.
10. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей.
11. Методика воспитания выносливости.
12. Методика воспитания силовых способностей.
13. Методика воспитания гибкости и ее место и значение в тренировочном процессе легкоатлета.
14. Методика воспитания двигательного-координационных способностей и их место и значение в тренировочном процессе легкоатлета.
15. Основы техники бега.
16. Основы техники спортивной ходьбы.
17. Основы техники прыжков.
18. Основы техники метаний.
19. Анализ техники бега на короткие дистанции.
20. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
21. Анализ техники кроссового бега. Особенности бега по шоссе, горного бега.
22. Анализ техники эстафетного бега.
23. Анализ техники барьерного бега.
24. Анализ техники бега с препятствиями.
25. Анализ техники спортивной ходьбы.
26. Анализ техники метания копья. Сравнительный анализ техники метания мяча, гранаты, копья.
27. Анализ техники прыжка в длину способом "ножницы". Сравнительный анализ техники в длину способами «согнув ноги» и «ножницы»
28. Анализ техники тройного прыжка в длину.
29. Анализ техники прыжка в высоту способом "фосбюри-флоп". Сравнительный анализ техники прыжков в высоту способами "перешагивание" и "фосбюри-флоп".
30. Анализ техники метания мяча, гранаты.
31. Анализ техники толкания ядра. Сравнительный анализ техники толкания ядра разными способами.
32. Анализ техники метания диска.
33. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
34. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
35. Методика обучения технике эстафетного бега (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
36. Методика обучения технике барьерного бега (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
37. Методика обучения технике бега с препятствиями (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).

38. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
39. Методика обучения технике прыжка в длину способом "согнув ноги" (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
40. Методика обучения технике прыжка в длину способом "ножницы" (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
41. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание" (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
42. Методика обучения технике прыжка в высоту способом. "фосбюри-флоп" (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
43. Методика обучения технике метания мяча, гранаты (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
44. Методика обучения технике копья (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
45. Методика обучения технике тройного прыжка в длину (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
46. Методика обучения технике толкания ядра (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
47. Методика обучения технике метания диска (задачи, средства, методические указания, ошибки и способы их устранения).
48. Виды соревнований по легкой атлетике и система зачета.
49. Положение о соревнованиях по легкой атлетике. Календарь соревнований.
50. Обязанность тренера-представителя на соревнованиях по легкой атлетике.
51. Правила соревнований по бегу на короткие, средние и длинные дистанции.
52. Правила соревнований по кроссу и шоссе.
53. Правила соревнований по прыжкам в длину и тройным.
54. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
55. Правила соревнований по метанию диска.
56. Правила соревнований по метанию мяча, гранаты, копью.
57. Правила соревнований по толканию ядра.
58. Правила соревнований по эстафетному бегу.
59. Правила соревнований по барьерному бегу (100 и 110 м).
60. Методы исследования в легкой атлетике. Организация и проведение научно-исследовательской работы в легкой атлетике.

III курс

1. История развития разных видов легкой атлетики (на примере одного из видов). Современное состояние легкой атлетики. Рекорды мира, Европы, России.
2. Формы занятий с детьми и подростками. Методика проведения занятий с детьми и подростками (средства, методы, дозировка).
3. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Требования к местам занятий легкой атлетикой. Первая помощь при травмах.
4. Методика проведения занятий с женщинами. Особенности обучения женщин технике некоторых видов легкой атлетики. Особенности женского организма.
5. Занятия легкой атлетикой на этапе спортивного долголетия. Планирование. Контроль. Методика проведения занятий с лицами старшего и пожилого возраста.
6. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей.
7. Методика воспитания выносливости.
8. Методика воспитания силовых способностей.
9. Методика воспитания гибкости и ее место и значение в тренировочном процессе легкоатлета.
10. Методика воспитания двигательно-координационных способностей и их место и значение в тренировочном процессе легкоатлета.
11. Общая физическая подготовка легкоатлета.
12. Специальная физическая подготовка легкоатлета.
13. Психологическая подготовка легкоатлета.
14. Тактическая подготовка легкоатлета.
15. Основы техники бега. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры бега.
16. Основы техники спортивной ходьбы. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры спортивной ходьбы.
17. Основы техники прыжков. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры прыжков.
18. Основы техники метаний. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры метаний.
19. Характеристика и анализ техники бега на короткие дистанции.
20. Характеристика и анализ техники бега на средние дистанции.
21. Кинематические и динамические параметры техники в беге на средние дистанции. Критерии оценки техники бега на средние дистанции.
22. Характеристика и анализ техники бега барьерного на 110 м. Характеристика и анализ техники барьерного бега на 100 м. Характеристика и анализ техники барьерного бега на 400 м. Критерии оценки техники барьерного бега.
23. Характеристика и анализ техники бега на 3000 м с/п.
24. Анализ техники прыжков в высоту способом "фосбюри-флоп". Критерии оценки техники прыжка в высоту.
25. Анализ техники прыжка с шестом. Критерии оценки техники прыжка с шестом.
26. Анализ техники прыжка в длину. Критерии оценки техники прыжка в длину.
27. Анализ техники тройного прыжка. Критерии оценки техники тройного прыжка.
28. Характеристика и анализ техники метания копья. Критерии оценки техники метания копья.
29. Характеристика и анализ техники толкания ядра. Критерии оценки техники толкания ядра.
30. Характеристика и анализ техники метания диска. Критерии оценки техники метания диска.

31. Характеристика и анализ техники метания молота. Критерии оценки техники метания молота
32. Методика обучения технике метания диска (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
33. Методика обучения технике тройного прыжка (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
34. Методика обучения технике метания копья (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
35. Методика обучения технике прыжка с шестом (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
36. Методика обучения технике метания молота (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
37. Методика проведения урока в школе при обучении легкоатлетическим упражнениям.
38. Организация и методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
39. Организация и методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
40. Организация и методика обучения технике метания мяча и гранаты (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
41. Организация и методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
42. Организация и методика обучения технике прыжка в длину способом "согнув ноги" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
43. Организация и методика обучения технике эстафетного бега (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
44. Организация проведения соревнований в школе по бегу (бег на короткие дистанции, средние дистанции, кросс). Правила соревнований.
45. Организация проведения соревнований в школе по метаниям (граната, мяч). Правила соревнований.
46. Организация и проведение соревнований в школе по прыжкам (длина, высота). Правила соревнований.
47. Правила соревнований по метанию копья.
48. Правила соревнований по метанию молота.
49. Правила соревнований по тройному прыжку.
50. Правила соревнований по метанию диска.
51. Правила соревнований по бегу на 400 м с барьерами.
52. Правила соревнований по бегу на 3000 м с/п.
53. Правила соревнований по прыжкам в высоту с шестом.
54. Организация отбора для занятий легкой атлетикой (этапы отбора, их характеристика).
55. Права и обязанности старшего судьи на прыжках, метаниях.
56. Права и обязанности стартера, судей на финише, хронометристов.
57. Права и обязанности тренера-представителя на соревнованиях по легкой атлетике.

IV курс

1. История развития разных видов легкой атлетики (на примере одного из видов). Современное состояние легкой атлетики. Рекорды мира, Европы, России.
2. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Требования к местам занятий легкой атлетикой. Первая помощь при травмах.
3. Методика проведения занятий с женщинами. Особенности обучения женщин технике некоторых видов легкой атлетики. Особенности женского организма. Планирование и контроль.
4. Занятия легкой атлетикой на этапе спортивного долголетия. Планирование. Контроль. Методика проведения занятий с лицами старшего и пожилого возраста.
5. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей в годичном цикле подготовки.
6. Методика воспитания выносливости в годичном цикле подготовки.
7. Методика воспитания силовых способностей в годичном цикле подготовки.
8. Методика воспитания гибкости и ее место и значение в тренировочном процессе легкоатлета в годичном цикле подготовки.
9. Методика воспитания двигательно-координационных способностей и их место и значение в тренировочном процессе легкоатлета в годичном цикле подготовки.
10. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей на разных этапах многолетней подготовки.
11. Методика воспитания выносливости на разных этапах многолетней подготовки.
12. Методика воспитания силовых способностей на разных этапах многолетней подготовки.
13. Методика воспитания гибкости и ее место и значение в тренировочном процессе легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
14. Методика воспитания двигательно-координационных способностей и их место и значение в тренировочном процессе легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
15. Общая физическая подготовка легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
16. Специальная физическая подготовка легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
17. Психологическая подготовка легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
18. Тактическая подготовка легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
19. Общая физическая подготовка легкоатлета в годичном цикле подготовки.
20. Специальная физическая подготовка легкоатлета в годичном цикле подготовки.
21. Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований по легкой атлетике. Требования к оборудованию и инвентарю.
22. Построение и содержание микроциклов тренировки в различные периоды годичного цикла тренировки.
23. Построение и содержание мезоциклов тренировки в различные периоды годичного цикла тренировки.
24. Общие требования к построению и содержанию годичного цикла тренировки. Формы планирования.
25. Формы и виды контроля в процессе подготовки легкоатлетов.
26. Основы техники бега. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры бега.
27. Основы техники спортивной ходьбы. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры спортивной ходьбы.
28. Основы техники прыжков. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры прыжков.
29. Основы техники метаний. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры метаний.

30. Характеристика и анализ техники бега на короткие дистанции.
31. Характеристика и анализ техники бега на средние дистанции.
32. Кинематические и динамические параметры техники в беге на средние дистанции. Критерии оценки техники бега на средние дистанции.
33. Характеристика и анализ техники бега барьерного на 110 м. Характеристика и анализ техники барьерного бега на 100 м. Характеристика и анализ техники барьерного бега на 400 м. Критерии оценки техники барьерного бега.
34. Характеристика и анализ техники бега на 3000 м с/п.
35. Анализ техники прыжков в высоту способом "фосбюри-флоп". Критерии оценки техники прыжка в высоту.
36. Анализ техники прыжка с шестом. Критерии оценки техники прыжка с шестом.
37. Анализ техники прыжка в длину. Критерии оценки техники прыжка в длину.
38. Анализ техники тройного прыжка. Критерии оценки техники тройного прыжка.
39. Характеристика и анализ техники метания копья. Критерии оценки техники метания копья.
40. Характеристика и анализ техники толкания ядра. Критерии оценки техники толкания ядра.
41. Характеристика и анализ техники метания диска. Критерии оценки техники метания диска.
42. Характеристика и анализ техники метания молота. Критерии оценки техники метания молота.
43. Методика обучения технике метания диска (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
44. Методика обучения технике тройного прыжка (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
45. Методика обучения технике метания копья (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
46. Методика обучения технике прыжка с шестом (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
47. Методика обучения технике метания молота (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
48. Организация и методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
49. Организация и методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
50. Организация и методика обучения технике метания мяча и гранаты (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
51. Организация и методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
52. Организация и методика обучения технике прыжка в длину способом "согнув ноги" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
53. Организация и методика обучения технике эстафетного бега (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
54. Правила соревнований по метанию копья.
55. Правила соревнований по метанию молота.
56. Правила соревнований по тройному прыжку.
57. Правила соревнований по метанию диска.
58. Правила соревнований по бегу на стадионе и кроссовому бегу.
59. Правила соревнований по бегу на 400 м с барьерами.
60. Правила соревнований по бегу на 3000 м с/п.
61. Правила соревнований по прыжкам в высоту с шестом.

62. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. (Положение, программа, подготовка к проведению и судейство, руководство, контроль, отчет и др.)
63. Организация отбора для занятий легкой атлетикой (этапы отбора, их характеристика).
Научные методы отбора. Перспективы и проблемы отбора в России.
64. Права и обязанности старшего судьи на прыжках, метаниях.
65. Права и обязанности стартера, судей на финише, хронометристов.
66. Права и обязанности тренера-представителя на соревнованиях по легкой атлетике.
67. Перспективное (многолетнее) планирование подготовки в легкой атлетике (на примере одного из видов). Этапы и их характеристика.
68. Планирование годичного цикла на физкультурно-спортивном этапе. Формы контроля.
69. Планирование годичного цикла на этапе начальной подготовки. Формы контроля и отбора.
70. Планирование годичного цикла на учебно-тренировочном этапе. Формы контроля и отбора.
71. Планирование годичного цикла на этапе спортивного совершенствования. Формы контроля и отбора.
72. Планирование годичного цикла на этапе высшего спортивного мастерства. Формы контроля и отбора. Олимпийский цикл.
73. Планирование годичного цикла в беге на короткие дистанции с учетом этапа многолетней подготовки.
74. Планирование годичного цикла в беге на средние дистанции с учетом этапа многолетней подготовки.
75. Планирование годичного цикла в беге на длинные дистанции и марафоне с учетом этапа многолетней подготовки.
76. Планирование годичного цикла в ходьбе с учетом этапа многолетней подготовки.
77. Планирование годичного цикла в метании копья с учетом этапа многолетней подготовки.
78. Планирование годичного цикла в метании диска с учетом этапа многолетней подготовки.
79. Планирование годичного цикла в толкании ядра с учетом этапа многолетней подготовки.
80. Планирование годичного цикла в беге на 100 и 110 м с барьерами с учетом этапа многолетней подготовки.
81. Планирование годичного цикла в беге на 400 м с барьерами с учетом этапа многолетней подготовки.
82. Планирование годичного цикла в прыжках в длину (тройным) с учетом этапа многолетней подготовки.
83. Планирование годичного цикла в прыжках в высоту с учетом этапа многолетней подготовки.
84. Планирование годичного цикла в метании молота на этапе начальной специализации в процессе многолетней подготовки.
85. Планирование годичного цикла в прыжках с шестом на этапе начальной специализации в процессе многолетней подготовки.
86. Методы научных исследований в легкой атлетике.
87. Методология научных исследований в легкой атлетике.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Примерное распределение учебных часов по разделам Дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»

Дисциплины	Всего часов	Всего аудиторных занятий	Лекции	Практические занятия	Индивидуальная и самостоятельная работа	Количество часов по семестрам							
						1	2	3	4	5	6	7	8
«Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»	540	270	60	210	270	48	42	38	50	18	38	36	-
Сроки сдачи зачетов							Зач.		Зач.		Экз	Экз	

Распределение часов дисциплины по разделам и темам работ

Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостояте льная работа
		Лекции	Практические занятия	
1 курс				
Раздел 1. Общие вопросы теории легкой атлетики				
Тема 1.1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)». Классификация. Формы занятий по легкой атлетике. Методика преподавания. Терминология.	4	2		2
Тема 1.2. История развития легкой атлетики в России и в мире. Эволюция техники и методики тренировки в легкой атлетике.	4		2	2
Тема 1.3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.	4		2	2
Раздел 2. Учебная практика				
Тема 2.1. Урок (учебно-тренировочное занятие) по легкой атлетике. Документы планирования: конспект урока. Терминология.	4		2	2
Тема 2.2. Подготовительная часть урока (учебно-тренировочного занятия) по легкой атлетике	16		8	8
Раздел 3. Техника видов легкой атлетики и методика обучения				
Тема 3.1. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.	4	2		2
Тема 3.2. Анализ техники бега и спортивной ходьбы и методика обучения	4	2		2

Тема 3.3. Анализ техники спортивной ходьбы и методика обучения	8		4	4
Тема 3.4. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения	8		4	4
Тема 3.5. Анализ техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега и методика обучения	4	2		2
Тема 3.6. Анализ техники бега на короткие дистанции (100 м) и методика обучения	8		6	4
Тема 3.7. Анализ техники метания мяча и методика обучения	8		6	4
Тема 3.8. Анализ техники метания гранаты и методика обучения	8		6	4
Тема 3.9. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения	8		4	4
Тема 3.10. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения	8		4	4
Тема 3.11. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения	8		6	4
Тема 3.12. Анализ техники метания диска и методика обучения	12		6	6
Тема 3.13. Анализ техники толкания ядра и методика обучения	12		6	6
Тема 3.14. Анализ техники барьерного бега (100 и 110 м) и методика обучения	12		6	6
Тема 3.15. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения	8		4	4
Раздел 4. Организация и правила соревнований				
Тема 4.1. Организация и правила соревнований. Общие правила. Место проведения соревнований. Коллегия судей	8	2	2	4
Раздел 5. Учебно-исследовательская работа студента				
Тема 5.1. Введение в научно-исследовательскую деятельность	8		4	4
Итого за 1 курс:	180	10	80	90
2 курс				
Раздел 2. Учебная практика				
Тема 2.3. Документы планирования: конспект урока по легкой атлетике.	4		2	2
Тема 2.4. Урок по легкой атлетике	28		14	14
Раздел 3. Техника видов легкой атлетики и методика обучения				
Тема 3.16. Анализ техники метания диска и методика обучения	4	2		2
Тема 3.17. Анализ техники толкания ядра и методика обучения	4	2		2
Тема 3.18. Анализ техники барьерного бега (100 и 110 м) и методика обучения	4	2		2
Тема 3.19. Анализ техники прыжков в высоту и методика обучения	2	2		2
Тема 3.20. Анализ техники метания мяча, гранаты, копья и методика обучения	2	2		2
Тема 3.21. Анализ техники прыжков в длину способом «ножницы» и методика обучения	8		4	4
Тема 3.22. Анализ техники метания копья и методика обучения	8		4	4
Тема 3.23. Анализ техники кроссового бега и методика обучения. Бег по шоссе.	8		4	4

Горный бег				
Тема 3.24. Анализ техники бег с препятствиями и методика обучения	8		4	4
Тема 3.25. Анализ техники прыжков в длину и тройным и методика обучения	4	2		2
Тема 3.26. Основы техники ходьбы и бега	4		2	2
Тема 3.27. Основы техники прыжков	4		2	2
Тема 3.28. Основы техники метаний	4		2	2
Раздел 4. Организация и правила соревнований по легкой атлетике				
Тема 4.2. Организация и правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Документы соревнований.	8	2	2	4
Раздел 5. Учебно-исследовательская работа студента				
Тема 5.2. Научно-исследовательская деятельность в легкой атлетике	16	2	6	8
Раздел 6. Основы тренировки в легкой атлетике				
Тема 6.1. Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике	8	2	2	4
Тема 6.2. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками	8	2	2	4
Тема 6.3. Методика проведения занятий по легкой атлетике с женщинами	8	2	2	4
Тема 6.4. Силовые способности и методика их развития в тренировочном процессе легкоатлетов	4		2	2
Тема 6.5. Скоростные и скоростно-силовые способности и методика их развития в тренировочном процессе легкоатлетов	4		2	2
Тема 6.6. Выносливость, как двигательное (физическое) качество, и методика ее развития в тренировочном процессе легкоатлетов	4		2	2
Тема 6.7. Гибкость и двигательно-координационные способности и методика их развития в тренировочном процессе легкоатлетов	4		2	2
Тема 6.8. Основы подготовки в многоборьях (троеборье)	12		6	6
Итого за 2 курс:	176	22	66	88
3 курс				
Раздел 2. Учебная практика				
Тема 2.5. Учебно-тренировочное занятие по легкой атлетике	12		6	6
Раздел 3. Техника видов легкой атлетики и методика обучения				
Тема 3.29. Анализ техники бега на короткие дистанции (200 и 400м) и методика обучения	8		4	4
Тема 3.30. Анализ техники барьерного бега на 400 м и методика обучения	8		4	4
Тема 3.31. Анализ техники тройного прыжка и методика обучения	8		4	4
Тема 3.32. Анализ техники прыжка с шестом и методика обучения	12	2	4	6
Тема 3.33. Анализ техники метания молота и методика обучения	12	2	4	6
Раздел 4. Организация и правила соревнований по легкой атлетике				
Тема 4.3. Организация и правила соревнований по легкой атлетике. Правила	8	2	2	4

соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Документы соревнований.				
Раздел 5. Учебно-исследовательская работа студента				
Тема 5.3. Методы и методики исследований в спорте	12	2	4	6
Тема 5.4. Планирование и организация исследований в легкой атлетике	12	2	4	6
Раздел 6. Основы тренировки в легкой атлетике				
Тема 6.9. Отбор и спортивная ориентация юных спортсменов для занятий легкой атлетикой	8	2	2	4
Тема 6.10. Методика тренировки в многоборьях (семиборье, десятиборье)	12	2	4	6
Итого за 3 курс:	112	14	44	56
4 курс				
Раздел 4. Организация и правила соревнований по легкой атлетике				
Тема 4.4. Организация и правила соревнований по легкой атлетике. Главная судейская коллегия.	12	2	4	6
Раздел 5. Учебно-исследовательская работа студента				
Тема 5.6. Экспериментально-исследовательская работа.	36	2	16	18
Раздел 6. Основы тренировки в легкой атлетике				
Тема 6.11. Основы тренировки в легкой атлетике	2	2		2
Тема 6.12. Спортивная тренировка юных спортсменов – легкоатлетов	2	2		2
Тема 6.13. Методика тренировки в беге на короткие дистанции (в т.ч. в барьерном беге)	2	2		2
Тема 6.14. Методика тренировки в беге на выносливость (в т.ч. в спортивной ходьбе)	2	2		2
Тема 6.15. Методика тренировки в метаниях	2	2		2
Тема 6.16. Методика тренировки в прыжках	2	2		2
Итого за 4 курс:	72	16	20	36
ВСЕГО	540	62	208	270

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учет успеваемости студентов ведется в форме контрольных и реферативных работ по темам опроса и микрозачетов по отдельным разделам работы, а также теоретического зачета в конце II семестра, экзамена в конце IV, VI семестров. Итоговый экзамен на 4 курсе в конце VII семестре (за весь цикл обучения) складывается из практической демонстрации профессионально-педагогических умений и навыков и теоретического опроса в письменной или устной формах.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рекомендуемая литература (основная)

4. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
5. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений/ А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-3-е изд., стер. – М.: Издотельский центр «Академия», 2006. – 464с.
6. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений/ А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-М.: Издотельский центр «Академия», 2003. – 464с.
7. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки /А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303с.
3. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. - М. : Олимпия Пресс, 2007. - 272 с. - (Библиотека легкоатлета)
4. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики [Текст] /Е.П. Врублевский.- М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.: ил.
5. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст]: монография /В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.: ил.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200с.: ил. – (Спорт без границ).
7. Кох, М. Трехмерный кинематический анализ вращательной техники толкания ядра /М. Кох, С. Стунич //Легкоатлетический вестник. – 2005. - №3. – С. 57-66
8. Ланка, Я.Е. Особенности организации движений в финальной части толкания ядра / Я.Е. Ланка //VII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: Материалы конференции. – М., 2003. – Т.2. – С. 260-261
9. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.И. Лахова /В.И. Лахов, И.В. Коваль, В.Л. Сечкин. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.
10. Легкая атлетика (бег): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005.
11. Легкая атлетика (прыжки): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005.
12. Легкая атлетика (метания): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. – 104 с.

13. Легкая атлетика. Rusathletics [Электронный ресурс]: официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. - М., [200-]. - Режим доступа: <http://www.rusathletics.com>.- Загл. с экр.
14. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера /С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с. – прил.: с 376-395: ил. - библиогр.: с. 396-397
15. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008 – 544с.: ил. – (Корифеи спортивной науки)
17. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2004. – 820 с.; ил. 522, табл. 206; - Библиогр.: С 800-820.
18. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224с., ил. (Библиотека легкоатлета)
19. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [Электронный ресурс]: Спортсправка. Информационный портал. – М., 1999.- Режим доступа: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=356>. - Загл. с экр.
20. Федерация легкой атлетики Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]: официальный сайт Федерации легкой атлетики Санкт-Петербурга. - М., [200-].- Режим доступа: <http://www.spbfla.ru/documents.htm>.- Загл. с экр.
21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 480 с.

3.28.(4) Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (лыжный спорт)» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: лыжный спорт

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: к.п.н., доцент Филина И.А.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (лыжный спорт)» является создание у будущих бакалавров физической культуры целостного представления о лыжном спорте как комплексе олимпийских видов спорта, о многообразии видов и средств лыжного спорта, форм и методов организации и проведения занятий лыжным спортом и лыжной подготовкой, а также рассмотрение лыжного спорта как учебно-научной дисциплины, содержащей теории и практику данного вида спорта, а также методику его преподавания с целью достижения спортивных результатов.

Задачи дисциплины

Основной задачей всех видов учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту является интегрирование полученных знаний и профессионально-педагогических умений и навыков у бакалавров физической культуры по профилю подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (лыжный спорт)».

В процессе изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (лыжный спорт)» необходимо выработать у студентов, специализирующихся в лыжных гонках интерес к избранной специальности, воспитывать профессионально-значимые качеств личности, стимулировать их творческие способности и повышать спортивный уровень.

При прохождении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» (лыжный спорт) необходимо познакомить с историей возникновения и развития лыжного спорта, эволюцией техники видов лыжного спорта и методики тренировки; проблемами и перспективами развития лыжного спорта в России и мире.

Разъяснить роль лыжного спорта в деле воспитания и формирования личности, нравственного воспитания, общей культуры общения, повышение интеллектуального уровня занимающихся.

Овладеть профессиональной терминологией; овладеть основами техники лыжных видов спорта, особенностями применения разнообразных форм занятий, средств и методов лыжного спорта для спортивно-оздоровительной работы и выработать профессионально-педагогические умения и навыки у будущих бакалавров физической культуры.

Овладеть методикой обучения лыжным видам спорта; научить применять на практике современные технологии обучения и тренировки в лыжном спорте; выработать определенный объем знаний об особенностях применения средств лыжного спорта и методов спортивно-оздоровительной работы с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся, возрастных и гендерных особенностей человека, влияния различных видов профессиональной деятельности на психофизиологическое состояние и здоровье занимающихся.

Научить применять на практике и находить, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся и условия проведения занятий по лыжной подготовке, эффективные средства и методы обучения, распределять и дозировать средства,

научить осуществлять контроль за функциональным состоянием занимающихся на занятиях лыжной подготовкой.

Сформировать способности к аналитической деятельности, выработать умения организовывать и оценивать свою деятельность и деятельность занимающихся, овладеть навыками планирования и организации (проведения) учебных и учебно-тренировочных занятий по лыжным видам спорта с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния и здоровья занимающихся.

Выработать умения применять на практике знания о профилактике травматизма и безопасности на занятиях на лыжах, оказании первой доврачебной помощи при травмах и острых состояниях, организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций.

Познакомить с правилами и регламентами соревнований по видам лыжного спорта, научить организовывать и проводить соревнования по лыжным гонкам и спортивно-массовые мероприятия.

Должны обладать определенным объемом знаний о проблемах и перспективах развития лыжного спорта, выявить и развить способность к ведению научно-исследовательской деятельности и использованию полученных материалов в практической работе.

Лекционный курс предусматривает рассмотрение теоретических аспектов теории и методики лыжного спорта, организации и проведения соревнований, а также особенностей занятий лыжной подготовкой с различным контингентом занимающихся, прикладного значения лыжного спорта; изучение вопросов перспективы развития лыжного спорта в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений, применение научного подхода к решению проблем современного лыжного спорта. На практических занятиях по дисциплине **«Теория и методика избранного вида спорта (лыжный спорт)»** широко применяются различные формы организации занятий, современные средства и методы обучения, используются интерактивные методы обучения (тренинги, семинары), направленные на закрепление теоретических знаний и формирование у студентов умений и навыков организовывать свою деятельность и деятельность занимающихся, конструировать упражнения и обучать им, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся, условия проведения занятия, находить эффективные средства и методы обучения.

Техническое оснащение аудиторий предполагает обеспечение мультимедийным оборудованием, лыжная база, лыжный стадион, лыжные трассы оснащены необходимым оборудованием и инвентарем для проведения занятий и соревнований.

Прохождение данной дисциплины обеспечивает бакалавру физической культуры переход на более высокий уровень профессиональной деятельности, вооружая их необходимым уровнем знаний, умений и навыков.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускник

Важное значение дисциплины **«Теория и методика избранного вида спорта (лыжный спорт)»** в профессиональной подготовке будущих бакалавров физической культуры направления подготовки **«Спортивная тренировка в лыжном спорте»** заключается в том, что позволяет интегрировать теоретический и практический опыт, полученный в процессе обучения в академии по другим дисциплинам применительно в лыжном спорте. Лыжный спорт в системе физического воспитания является одним из основных и массовых видов спорта. В нашей стране лыжным спортом занимается большое количество людей разных возрастов. Массовое развитие этого вида спорта помогает решению задач, поставленных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года перед Минспортом России: создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры, а также повышение конкурентоспособности российского спорта.

В настоящее время лыжная подготовка включена в государственные образовательные программы по физическому воспитанию для учебных заведений: общеобразовательных школ и учебных заведений дополнительного образования, средних специальных и высших учебных заведений. В системе физического воспитания лыжный спорт входит в программу Олимпийских игр и Параолимпийских игр, является одним из основных и действенных средств оздоровления занимающихся, их разностороннего гармонического развития, профессионально-прикладной подготовки к трудовой деятельности и к защите Родины, а также прекрасным средством активного отдыха.

Дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта (лыжный спорт)»** относится к базовой части профессионального цикла. Программный материал дисциплины тесно взаимосвязан с такими дисциплинами, как история физической культуры, анатомия человека, физиология человека, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, спортивная биохимия, педагогика физической культуры, теория и методика физической культуры, теория спорта, психология физической культуры, возрастная психология, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, правовые основы профессиональной деятельности, теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный спорт), технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта, физическая культура, научно-методическая деятельность в спорте, акмеология физической культуры и спорта, социология физической культуры и спорта, спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности и др.

В содержание дисциплины **«Теория и методика избранного вида спорта (лыжный спорт)»** входит техника лыжных ходов, специальные упражнения, применяемые для обучения и развития физических качеств, даются теоретические основы таких видов спорта как: биатлон, прыжки на лыжах с трамплина и горнолыжные дисциплины.

Лекционный курс предусматривает подробное рассмотрение анализа техники лыжных ходов и методики обучения.

На практических занятиях по дисциплине **«Теория и методика избранного вида спорта (лыжный спорт)»** широко применяются различные формы организации занятий, современные средства и методы обучения. Изучаются и практически используются различные тесты, позволяющие оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических (двигательных) качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. Используются результаты научно-исследовательской деятельности, создающие предпосылки для подготовки бакалавра физической культуры.

В процессе изучения дисциплины **«Теория и методика избранного вида спорта (лыжный спорт)»** создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей лыжным видам спорта, тем самым способствуя оздоровлению населения.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины **«Теория и методика избранного вида спорта (лыжный спорт)»** направлен на формирование следующих компетенций: ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ПК-4, ПК-5, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, ПК-17, ПК-20, ПК-24, ПК-25, ПК-26, ПК-27, ПК-28, ПК-30, ПК-31, ПК-32.

В результате освоения дисциплины **«Теория и методика избранного вида спорта (лыжный спорт)»** студент должен:

Знать:

основы владения современным русским литературным языком; основы межличностной коммуникации, модели речевого взаимодействия людей в обществе;

основные закономерности и движущие силы саморазвития личности; характеристики главных условий и фактов, способствующих развитию личности; объективные и субъективные факторы, содействующие достижению профессионального мастерства; механизмы достижения профессиональной компетентности специалиста; основные виды оценок профессиональной деятельности и продуктивности; нормативные и правовые документы по проведению аттестаций и присвоению квалификаций специалистам;

особенности отношения к себе, как к субъекту собственного развития; особенности «Я» - концепции, включая ее профессиональный аспект; подходы (технологии) к самоуправлению;

роль физической культуры и спорта как важнейшего фактора здорового образа жизни, определяющего развитие человеческого потенциала страны; положение государства на мировой спортивной арене; объективные реальности, потребности общества в сфере международного спортивного общения; цели, задачи и методы профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта; основные направления прикладных исследований в области физической культуры и спорта;

виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; требования к планированию различных видов физкультурной деятельности; технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физическими упражнениями; сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса;

санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; способы повышения эффективности педагогического процесса на учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях; закономерности определения величины и динамики работоспособности с учетом особенностей контингента занимающихся; пути применения сопряженного использования средств и методов физической культуры для обеспечения образовательного, развивающего, оздоровительного и воспитательного эффекта педагогических воздействий с целью достижения всестороннего и гармоничного развития;

предмет, методы и систему ключевых понятий гигиены; предмет, методы и систему основных понятий основ медицинских знаний; основные разделы гигиенической науки и их содержание; средства и методы оказания первой доврачебной помощи; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; гигиенические средства восстановления в спорте; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп с учётом их анатомо-физиологических особенностей; основные причины травматизма и неотложных состояний на занятиях физкультурой и спортом, виды травматизма в спорте; виды неотложных состояний; ручной и аппаратный методы оказания первой доврачебной помощи;

основные этапы развития спортивной тренировки в избранном виде спорта; строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом; базовые характеристики и принципы психологических

особенностей в сфере физической культуры и технологии тренировки в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;

понятия мотивации у детей и молодежи, в том числе в избранном виде спорта; основные направления деятельности к формированию моральных принципов честной конкуренции у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; базовые характеристики методов и принципов для формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов;

специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; основные антропометрические, физиологические, психологические параметры, показатели физического развития и физической подготовленности индивида, определяющие успешность в избранном виде спорта;

концепции организации и реализации процесса подготовки спортсменов определенной квалификации в образовательных учреждениях различных типов;

теоретический и практический раздел тренировочных занятий по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; методы организации и проведения учебно-тренировочной и методической работы по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта;

средства и методы управления состоянием человека на занятиях по избранному виду спорта; основные технологии педагогического контроля и коррекции тренировочной деятельности в избранном виде спорта; теоретические основы управления сложными системами; факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; особенности адаптации систем организма в процессе занятий избранным видом спорта; закономерности развития спортивной формы; технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в избранном виде спорта;

основные понятия, средства, методы и формы рекреационной физической культуры; средства восстановления и укрепления здоровья; теорию и методику спорта при формировании личности занимающихся и способы их применения в рекреационной физической культуре;

средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся; методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; средства и методы рекреационной двигательной деятельности с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся; возрастные и гендерные особенности человека; влияние различных видов профессиональной деятельности на психофизиологическое состояние и здоровье занимающихся;

структуру, организационное строение и юридические формы существования профессиональной спортивной команды; регламенты соревнований и уставы спортивных федераций, положение об агентской деятельности; отчетную документацию, виды и принципы организации соревнований; формы, содержание и правила оформления планирующей и отчетной документации; виды и формы соревнований и массовых физкультурных мероприятий; правила соревнований; требования к материально-техническому и санитарно-гигиеническому обеспечению технологии организации спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий с различным контингентом;

опасные ситуации, возможные при проведении занятий, причины их возникновения, действия по ликвидации; правила эксплуатации спортсооружений, инвентаря и оборудования, санитарно-гигиенические требования проведения занятий,

правила пожарной безопасности на спортивных объектах; формы организации. занимающихся; правила оказания помощи и страховки при проведении упражнений;

методы организации и проведения научно-исследовательской работы в физическом воспитании и спорте; актуальные вопросы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

анатомическое строение и функции организма человека; медико-биологические закономерности развития физических способностей; основные биомеханические закономерности построения и управления движениями; закономерности построения тренировочного процесса спортсменов разной квалификации; физиологические и биомеханические критерии оценки уровня подготовленности;

возможности и сравнительные характеристики основных компьютерных программ, решающих задачи статистической обработки данных; основную терминологию и базовые понятия теории вероятности и математической статистики; цели и возможности основных методов статистической обработки данных;

принципы научного анализа результатов исследований; принципы использования результатов научного исследования в практике физической культуры;

структуру мотивации личности занимающихся; жизненные ценности, формируемые на занятиях физической культурой и спортом; особенности личности занимающихся физической культурой и спортом; методы и средства воспитания патриотизма; виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики; методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях физической культурой;

основные средства, приёмы и факторы общения, особенности общения в физкультурных коллективах и спортивных командах; специфику вербальных и невербальных средств общения в физической культуре и спорте; приёмы формирования благоприятного климата в коллективе; основы ведения переговоров и разрешения конфликтов;

основные культурологические понятия и значение физической культуры как неотъемлемой составляющей общечеловеческой культуры; факторы здоровья, роль и значение физической культуры в обеспечении здоровья; приёмы, средства и формы формирования общественного мнения; принципы, правила и технологии формирования общественного мнения; классификацию, функции и роль средств предоставления информации (СМИ, рекламных и информационных агентств); механизмы продвижения информации о физической культуре как части общечеловеческой культуры и фактора обеспечения здоровья; главные, отличительные черты различных средств массовой информации (пресса, телевидение, радиовещание, информационные агентства, интернет-СМИ, мобильные медиа), типов и видов СМИ, их базовые типологические признаки: функции, аудиторию, принципы формирования содержания (контента).

Уметь:

общаться, вести гармонический диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации;

использовать методы психолого-педагогической диагностики для определения потенциальных возможностей саморазвития; анализировать возможности личностного потенциала с целью самосовершенствования; критически оценивать и корректировать собственную учебную и профессиональную деятельность; прогнозировать перспективы профессионального развития и повышения квалификации; определять направления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями аттестации и присвоения квалификации;

анализировать личностные особенности, выделять «сильные» и «слабые» качества, в том числе профессиональные; учитывать собственные «сильные» стороны в формировании индивидуального стиля общения и деятельности; поддерживать

мотивацию самосовершенствования; уметь вносить коррективы в процесс самоуправления;

выявлять факторы, обуславливающие повышение качества жизни средствами физической культуры; оценивать изменения в социально-экономической и политической жизни государства для формирования образовательных траекторий в области физической культуры и спорта, отвечающих потребностям современного российского общества.

планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и рекреации занимающихся; использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья; разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства физической культуры;

применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования; распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся; определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом особенностей работоспособности контингента занимающихся; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, мероприятия в режиме учебного и продленного дня, спортивные соревнования; обеспечивать санитарно-гигиенические условия, безопасное выполнение упражнений; использовать профессиональную лексику;

обеспечить технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; установить тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий и т.д.; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;

определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; оценивать и вносить коррективы в структуру технического исполнения двигательного действия в избранном виде спорта; использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта.

находить пути к формированию мотивации на занятиях детей и молодежи физической культурой и спортом; использовать методы и методические приемы к воспитанию моральных принципов у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; определять стратегию формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции в физической культуре и спорте;

применять современные методы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; анализировать данные педагогического контроля, антропометрические, физиологические и психологические параметры, физическое развитие индивида при проведении спортивного отбора и ориентации в избранном виде спорта.

разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы и обосновывать содержание процесса подготовки спортсменов в конкретном образовательном учреждении; использовать контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов;

подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; осуществлять профилактику травматизма;

проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с учетом изменяющихся условий; применять различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта; определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в избранном виде спорта на уровне запланированного;

привлекать личность к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни; реализовывать программы по двигательной рекреации занимающихся в соответствии с их потребностями; подбирать адекватные поставленным задачам рекреационной физической культуры виды спорта по циклам занятий различной продолжительности; обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся; способствовать осознанному использованию определенных видов спорта как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;

выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся; использовать методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; использовать средства и методы рекреационной двигательной деятельности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей занимающихся;

составлять бюджет и сметы расходов на соревнования, договоры со спонсорами и рекламодателями; уметь организовать встречи с болельщиками, пресс-конференции, массовые спортивные праздники и соревнования; приобретать спортивный инвентарь, экипировку, оргтехнику, компьютерное обеспечение; составлять положение о соревновании, сценарий физкультурного мероприятия, смету мероприятия; организовать работу судейской бригады; подготавливать места проведения мероприятий; привлекать зрителей и спонсоров; обеспечивать безопасность участников и зрителей; составлять отчетную документацию;

оказывать первую доврачебную помощь при травмах и острых состояниях; организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций; использовать формы организации занимающихся, обеспечивающие безопасность; использовать инвентарь и оборудование в соответствии с правилами его эксплуатации;

организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по актуальным вопросам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

пользоваться современными методиками метрологических измерений; пользоваться современными компьютерными программами обработки измерений в спорте; проводить анализ уровня подготовленности по результатам тестов;

использовать основные компьютерные программы, решающие задачи статистической обработки данных, осуществлять выбор и применять методы статистической обработки данных при проведении в доступных формах научных исследований в сфере профессиональной деятельности; представлять результаты обработки данных для их дальнейшего использования;

проводить научный анализ результатов исследований; использовать результаты научных исследований в практике физической культуры;

применять методы и средства по формированию духовных ценностей, с учётом личностных свойств человека; применять методы и средства воспитания патриотизма с учётом личностных свойств человека; использовать средства профилактики девиантного

поведения; применять методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой с учётом личностных свойств человека;

грамотно и доступно предоставлять информацию посредством общения; рационально использовать средства общения в беседе на основе дифференциации и индивидуализации; подбирать и применять наиболее эффективные техники ведения диалога; строить процесс общения и взаимодействия с другими на основе критерия эффективного общения и нравственного поведения; определять психоэмоциональные состояния собеседника по невербальным признакам; выявлять доминирующие потребности собеседника, выражаемые в диалоге; оценивать успешность и эффективность общения.

обосновывать особую роль физической культуры как фактора обеспечения здоровья; представлять информацию о физической культуре и спорте в различных формах и с использованием различных средств с учётом специфики региона, контингента, задач и потребностей общества; определять наиболее эффективные формы и средства представления информации о физической культуре в соответствии с характеристиками объекта воздействия; разрабатывать сценарии выступления перед аудиторией и средствах массовой информации.

Владеть:

коммуникативными навыками в разных сферах употребления русского языка, письменной и устной речи; стандартами деловых письменных и устных переговоров; профессиональной терминологией;

основными методами психолого-педагогической диагностики потенциальных возможностей личности; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере профессиональной деятельности; способами совершенствования профессиональных знаний и умений; навыками определения основных направлений самосовершенствования и повышения квалификации; навыками самостоятельной работы;

приемами самоуправления; избирательным подходом к оценке других;

методами социально-культурного анализа; методами прикладных исследований по проблемам ценностного аспекта в сфере физической культуры; методами прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры;

способами совершенствования планирования путем использования возможностей среды учреждения, региона, области, страны; навыками составления и оформления документов планирования и учета;

техническими элементами базовых видов спорта; методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся; способами нормирования, контроля и коррекции учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок; навыками рационального использования спортивного оборудования, инвентаря, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники;

навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, доступными в условиях учебно-тренировочного занятия функциональными тестами для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; приемами помощи и страховки занимающихся при проведении учебно-тренировочного занятия;

знаниями профессиональной терминологии в избранном виде спорта; методологией и методикой построения тренировочных занятий в избранном виде спорта; приемами организации системного подхода в исследовании и оценке деятельности в избранном виде спорта; опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность деятельности в избранном виде спорта;

технологией формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта;

современными методами педагогического контроля, методиками определения антропометрических, физиологических и психологических параметров, физического развития индивида;

методикой перспективного и оперативного планирования в целом и конкретных занятий в сфере юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; навыками корректировки программ с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий; приемами построения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов и в сфере детско-юношеского спорта;

технологиями спортивной тренировки в избранном виде спорта; профессиональной терминологией; приемами оказания помощи и страховки;

методиками педагогического контроля в избранном виде спорта; приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в избранном виде спорта;

основными средствами, методами и формами использования различных видов спорта в рекреационной физической культуре;

технологией проведения рекреационных занятий для коррекции функционального состояния занимающихся; методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; технологией планирования рекреационных занятий с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся;

методами дискуссии; методами обеспечения безопасности соревнований; методами индивидуальной и групповой воспитательной работы со спортсменами; методиками предотвращения конфликтов; навыками судейства; опытом организации и проведения соревнований;

навыками помощи и страховки при проведении упражнений; опытом проведения занятий; современными средствами связи и навыками устройств и приборов по основам безопасности жизнедеятельности;

информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связях в учебном процессе;

основными методиками использования технических средств в спорте; навыками использования специальной аппаратуры и современной компьютерной техники; методиками сравнительного анализа уровня подготовленности по биомеханическим и физиологическим критериям;

основными методами математической статистики для обработки и представления научной информации; технологией работы с компьютерной программой статистической обработки данных; навыками использования персонального компьютера для оформления и публикации полученных результатов;

способностями проводить научный анализ результатов исследований; возможностями использовать результаты научных исследований в практике физической культуры;

приёмами формирования духовных ценностей формируемых на занятиях физической культурой и спортом; методами и средствами воспитания патриотизма; методами и средствами профилактики различных форм девиантного поведения; приёмами актуализации потребностей к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;

грамотной устной речью, культурой языка; навыками доступного разъяснения информации; основами убеждения; средствами привлечения и удержания внимания собеседника и группы; навыками отбора наиболее важной и существенной информации, выражаемой собеседником; находить взаимосвязи между потребностями собеседника и

целями физкультурной деятельности; приемами самоконтроля поведения в общении; эффективной самопрезентацией;

приёмами формирования общественного мнения о положительной роли физической культуры в обеспечении здоровья; приёмами формирования положительного отношения к физической культуре и спорту у различных групп населения; навыками выступления перед аудиторией и в средствах массовой информации.

Программа по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» (лыжный спорт) для студентов высших учебных заведений физической культуры предполагает изучение истории, теории и методики преподавания лыжного спорта.

На лекциях, методических и практических занятиях студенты 1-го курса получают основной информационный материал по терминологии, содержанию занятий по профессионально-спортивному совершенствованию, основам и анализе техники передвижения на лыжах, методике обучения. В ходе практических занятий студенты 1 курса развивают необходимые двигательные качества, совершенствуют технику лыжных, знакомятся с особенностями методики преподавания и обучения в различных видах лыжного спорта, формируют потребность в активном и здоровом образе жизни и общечеловеческие ценности.

Студент должен научиться подбирать средства лыжного спорта для решения задач подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, владеть технологией проведения ОРУ различными способами, знать технику передвижения на лыжах и технологию обучения им.

В результате обучения студент 2 курса должен владеть техникой лыжных ходов, применять в зависимости от сложности лыжных трасс и условий скольжения, выполнять рекомендованные нагрузки, участвовать в контрольных и зачетных соревнованиях, повышать уровень спортивного мастерства.

В результате обучения студент 3 курса должен уметь продемонстрировать педагогическую деятельность, определить цели и задачи учебного и тренировочного процесса и подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочного процесса. К концу 3 курса обучающиеся должны достичь необходимого минимума физической и технической подготовленности для демонстрации техники лыжных ходов и умения чередовать их в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, выполнить 2 спортивный разряд по лыжным гонкам.

В результате обучения студент 4 курса должен владеть методикой обучения лыжным ходам, методикой развития физических качеств, владеть техникой лыжных ходов и применять в спортивной деятельности, продемонстрировать навыки планирования учебно-тренировочного процесса. К концу 4 курса обучающиеся должны достичь необходимого минимума физической и технической подготовленности, определенных теоретических знаний по спортивной тренировке.

Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» (лыжный спорт)

№/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инвентарий	Самостоятельная работа студентов	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
1 курс					
1.	1.1.История развития лыжного спорта		Плакаты, таблицы, рисунки.	2 часа - Изучить самостоятельно: Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания в России. Происхождение лыж, типы древних лыж, зарождение лыжного спорта. Появление лыж на Руси, в дореволюционной России, в СССР, в настоящее время.	Устный опрос
2.	1.2.Характеристика видов лыжного спорта		Плакаты, таблицы, рисунки.	(4 часа) - Изучить самостоятельно: Виды лыжного спорта. Характеристика лыжных гонок, распределение по дистанциям с учетом возраста, эстафетные гонки. Биатлон. Краткая характеристика, гонка, стрельба, эстафета.	Контрольная работа №1. Тема: «Предмет и задачи лыжного спорта».

				Лыжное двоеборье. Гонка, прыжки, их краткая характеристика. Прыжки на лыжах с трамплина, учебные трамплины, трамплины 70, 90 метров, трамплины для полетов на лыжах мощностью более 100 м. Слалом. Характеристика слалома, слалома-гиганта, скоростного спуска, спуска на скорость и фристайла. Изучение требований и организации занятий и соревнований по видам лыжного спорта. Зависимость протяженности дистанции с учетом возраста занимающихся. Техника безопасности в зависимости от вида спорта. Роль тренера при организации занятий в лыжном спорте.	
3.	1.3.Материально-техническое обеспечение	Л е к ц и я (2 часа) Лыжные комплексы, лыжные базы, лыжные стадионы, лыжедромы. Инвентарь лыжника-гонщика – лыжи, палки, ботинки. Требования к инвентарю. Снаряжение лыжника-гонщика – комбинезоны, шапки,	Наглядные пособия (лыжи, ботинки, палки и другое снаряжение)		

		перчатки, носки, требования к ним. Семинарское занятие (2 часа) Требования к лыжным комплексам, базам, лыжедромам, лыжным стадионам. Инвентарь и приспособления для подготовки лыж для классического и конькового стилей передвижения. Последовательность операций при подготовке лыж и технология подготовки.			Контрольная работа № 2. Тема: «Классификация и терминология в лыжном спорте».
4.	1.4.Актуальные вопросы развития лыжного спорта	Методическое занятие (2 часа) Новое в методике тренировки и обучения. Технология подготовки лыж к классическому и свободному стилям передвижения. Новейшие конструктивные данные о лыжах, лыжных палках, лыжероллерах и тренажерах.	Журналы «Лыжный спорт»; журналы рейтинга лыжников-гонщиков за истекший год	(6 часов) - Анализ протоколов соревнований, обобщение статистических данных по Чемпионату Мира, Кубку мира. Подведение итогов за год (анализ протоколов соревнований, дневников тренировочных занятий)	Устный опрос
5.	1.5 Техника безопасности в лыжном спорте	Методическое занятие (2 часа) Правила выбора инвентаря и требования к нему. Соблюдение правил переноски лыж и лыжных палок. Выбор одежды и обуви лыжника, профилактика	Лыжный инвентарь улучшенного качества, инвентарь пришедший в негодность в результате	(8 часов) Изучение правил проведения и организации учебных занятий и соревнований. Изучение требований по температурным диапазонам и ветру. Место тренера при занятиях на равнине и склонах	

		обморожений и правила движения в мороз. Переход через дорогу, ж/д полотно, тоннели. Практическое занятие (2 часа) Требования при подготовке учебных лыжных кругов, склонов, площадок, соревновательных дистанций	неправильной эксплуатации		
6.	1.6.Основы методики обучения в лыжном спорте	Практическое занятие (6 часов) Выбор и подготовка учебных площадок (учебные круги, склоны, подъемы). Методика обучения одновременным классическим лыжным ходам, методика обучения попеременному двухшажному ходу. Методика обучения преодолению подъемов, спусков, неровностей. Учебная практика по закреплению материала по методике обучения различным лыжным ходам и способам передвижения.	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника	(10 часов). Изучение теоретического материала по разделам, задачи и содержание обучения, принципы обучения, последовательность обучения, ошибки основные и второстепенные. Углубленное изучение теоретического материала.	Контрольная работа № 3. Тема: «Методика обучения средствам передвижения».
7.	1.7. Основы методики обучения в лыжном спорте	Лекция (2 часа) Общие основы техники способов передвижения на лыжах. Определение понятий «техника». Характеристика сил, действующих на лыжника. Взаимосвязь темпа, ритма, длины цикла, скорость движения	Плакаты, слайды	(10 часов) - Изучить теоретические вопросы, касающиеся техники лыжных ходов, биомеханическая характеристика, анализ действия сил, активные и пассивные действия в цикле	

		отдельных звеньев. Характеристика рабочей позы (посадки) лыжника, толчок рукой и ногой. Методика обучения Деление лыжных ходов по стилю, по способу отталкивания руками и ногами. Фазовая структура лыжных ходов. Скользящий шаг в классическом попеременном двухшажном ходе. Техника способов передвижения, техника преодоления подъемов, спусков, техника торможений, техника поворотов на месте и в движении. Анализ действия сил при торможениях и поворотах, сохранение равновесия при передвижении и поворотах. Семинарское занятие (2 часа) Выявление знаний по разделам: определение понятий «техника», определение способов передвижения, терминология, анализ действия внешних и внутренних сил при передвижении лыжника. Изменение усилий при передвижении по равнине, на спусках и т.д. Анализ техники по киносъемке. Методическое занятие (2 часа)		хода, техника подъемов, спусков, поворотов и т.д. переходы с хода на ход при классических ходах.	

		Общая характеристика техники способов передвижения. Анализ техники по кинокольцовкам, просмотр кинофильмов, разбор циклограмм техники основных способов передвижения. Анализ динамики усилий в циклах ходов при различных способах передвижения. Практические занятия (10 часов) Прикладные упражнения лыжника-гонщика, строевые упражнения с лыжами и на лыжах, перестроение, передвижения. Способы поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком. Способы ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одношажный одновременный. Способы подъемов. Способы спусков, способы преодоления неровностей. Способы торможений. Способы поворотов.			
8.	1.8. Методика обучения в лыжных гонках	Л е к ц и я (4 часа) Методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный,	Плакаты	(8 час) - Изучить теоретические основы планирования с учетом уровня подготовки и возраста	Устные ответы на семинарских занятиях.

		повторный, контрольный, игровой и их характеристика. Назначение каждого метода. Организация и проведение тренировочных занятий. Планирование тренировочных занятий в годичном цикле, по периодам, мезоциклам и микроциклам. Семинарское занятие (2 часа) Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Методика тренировки в подготовительном периоде, решение задач в зависимости от этапа. Методика тренировки в соревновательном периоде.		занимающихся. Составить план тренировочных занятий на год. Распределить средства по этапам годичного цикла. Описать методы и их применение в системе годичного цикла.	
9	1.9.Подготовка лыжных трасс и стадионов	Л е к ц и я (2 час) Классификация лыжных трасс. Выбор, прокладка и измерение лыжных трасс. Требования к лыжным трассам. Основные элементы лыжных трасс. Измерение протяженности лыжных трасс, перепада высот. Составление паспорта дистанции. Составление схемы лыжных трасс. Характеристика лыжных трасс. Лыжные стадионы и требованиям	Плакаты, схемы, рисунки	(10 час)- Изучить раздел «Правила соревнований по лыжным гонкам», связанный с требованиями по подготовке лыжных трасс и лыжных стадионов. Принять участие в подготовке лыжных трасс и лыжного стадиона в соревновательном периоде.	Устные ответы по вопросам присуждения судейских категорий.

		к ним. Оборудование лыжного стадиона и мест для зрителей Подготовка лыжных трасс и стадионов к соревнованиям. Практическое занятие (4 час) Промер участка дистанции с пересеченной местностью, измерение длины и крутизны подъема и спуска, расчет перепада высот, составление схемы, профиля участка трассы. Планирование и расстановка оборудования на лыжедроме. Разметка стартового городка и стартовой поляны для эстафет. Проверка соответствия выполненных работ правилам соревнований по лыжным гонкам.	Разметка для дистанций, указатели километража, промер дистанции и обозначение в соответствии с правилами соревнований.		
10	1.10. Совершенствование и развитие физических качеств.	Практические занятия (12 час.) Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп, выполняемые без предметов, с предметами, на снарядах, тренажерах. Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции, прыжки, метания, эстафеты, подвижные и спортивные	Занятия на учебно-тренировочных кругах различного по сложности рельефа	(12 часов) Изучение учебной и научно-методической литературы по вопросам общефизической и специальной подготовки. Выбор упражнения для развития быстроты, силы, выносливости. Выбор и изучение упражнений, необходимых для развития качеств. Изучение упражнений с тренировочными устройствами и тренажерами	

		игры. Упражнения для развития выносливости: бег, кросс, пешие ходы, велокросс. гребля. Упражнения для развития ловкости: без предметов и с предметами. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития гибкости и на растягивание. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники имитационных упражнений лыжника-гонщика на месте и в движении, с лыжными палками и без палок, на равнине и подъемах. Обучение технике имитации попеременного двухшажного хода: упражнения для овладения граничными позами фаз скользящего шага и их смены: упражнения для овладения отталкиванием рукой и ногой; упражнения для овладения ступающим шагом и скользящим бегом. Обучение технике имитации одновременного одношажного хода: упражнения для овладения граничными позами; упражнения для		для совершенствования элементов техники и развития физических качеств на различных этапах тренировочного процесса.	

		овладения отталкиванием палками и лыжей. Обучение технике имитации одновременного двухшажного хода: упражнения для овладения граничными позами; упражнения для овладения отталкиванием руками и ногами. Упражнения с резиновым жгутом, амортизаторами. Использование основных упражнений (передвижение на лыжах) для развития физических качеств лыжника.			
11	1.11.Изучение и совершенствование техники и тактики	Практические занятия (12 часов) Обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах Попеременные ходы: двухшажный и четырехшажный, одновременные ходы (бесшажный, одношажный, двухшажный), различные сочетания лыжных ходов. Подъемы – ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Спуски в средней, высокой и низкой стойках. Торможение плугом, упором, боковым соскальзыванием. Повороты на месте – переступанием, махом,	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника с учетом стиля передвижения	(8 часа) Изучение литературных источников по тактике, включая: значение тактической подготовки на современном этапе, варианты тактических подходов при прохождении тренировочных и соревновательных трасс. Составление тактических планов, роль тренера при реализации тактических планов, оценка.	Оценка техники лыжных ходов

		прыжком. Повороты в движении – переступанием, плугом, упором, на параллельных лыжах. Применение техники на пересеченной местности. Обучение и совершенствование тактики применения отдельных способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни, утомления и других факторов.			
12	1.12. Овладение навыками оценки техники лыжника-гонщика	Практические занятия (4 часа) Совершенствование знаний, умений, навыков в объяснении и показа. Определение координации движения. Выполнение отдельных фаз движения в лыжных ходах, подъемах, спусках, торможениях и поворотах, используя визуальные наблюдения и инструментальные методы: анализ техники по кинограммам и видеозаписи. Учебная практика. Оценка технического мастерства в специально созданных условиях (демонстрация техники), оценка технического мастерства в процессе тренировки и соревнований.	Снаряжение лыжника-гонщика, кино-фото съемка.	(6 часов) Ознакомиться с требованиями при оценке лыжных ходов. Ошибки в основном звене, ошибки в деталях техники. Изучить возможность анализа по визуальным наблюдениям и инструментальным методиками.	Зачетное занятие по учебной практике

13.	1.13. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям	Практические занятия (6 часа) Оборудование лыж и палок. Смазка лыж. Проверка качества лыжной мази и на сцепление и скольжение по снегу. Сохранность мази при трении. Подготовка лыж: обработка парафином, смазка грузовой площадки, опробование, изменение смазки и другие мероприятия.	Лыжный инвентарь, снаряжение лыжника-гонщика, столы для подготовки лыж, утюги, фены, цикли, щетки.	(8 часов)- Изучить по данным научной и научно-методической литературы требования к лыжному инвентарю (лыжам, палкам, креплениям), оборудование лыж. Требования к лыжам, их конструктивные особенности, проверка качества. Проверка лыжных палок и их конструкции. Крепления, их конструкции и постановка. Лыжные мази и парафины, смазка лыж на классические и коньковые хода. Хранение лыжного инвентаря.	Контрольная откатка лыж на дальность и набор скорости.
14.	1.14. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	Практические занятия (6 часов) Деловая игра по проведению и организации соревнований по лыжному спорту. Составление положения, проведение судейской (заполнение карточек, жеребьевка). Комплектование судейских бригад, проведение учебных соревнований, работа в судейских бригадах.		(6 часов) - Разработать календарь спортивно-массовых мероприятий для коллектива физкультуры. Изучить раздел правил соревнований, характеризующий права и обязанности участников соревнований. Участвовать в соревнованиях по программе ФСС.	Контрольная работа № 4. Тема: «Организация соревнований и подготовка к ним».
15.	1.15. Ведение дневника тренировочных занятий	Методическое занятие (2 часа) Значение дневников тренировки и самоконтроля спортсмена. Форма	Дневники спортсменов.		Оценка качества ведения.

		дневника спортсмена, порядок его заполнения. Содержание дневника тренировки : учет по занятиям, средства, объем, интенсивность, оценка самочувствия, учет результатов контрольных тренировок и соревнований, данные врачебного контроля. Практическое занятие (2 часа) Техника подведения итоговых данных по выполненным нагрузкам, их систематизация и анализ. Текстовая и цифровая запись при ведении дневников, нагрузки за неделю, месяц, период тренировки, год.			
16.	1.16.	Зачетные требования за 1 курс			
	2 курс				

1.	2.1.Актуальные вопросы лыжного спорта (на примере прошедшего спортивного сезона)	М е т о д и ч е с к о е з а н я т и е (2 часа) Состояние лыжных гонок по итогам сезона. Итоги анализа стартов в Кубке Мира, Чемпионата Европы и Мира. Новинки в технической подготовке. Новые мази и парафины, технологические изменения в подготовке лыж.		(8 часа) - Проанализировать протоколы соревнований. Провести анализ статей по лыжным гонкам за истекший сезон. Составить письменный отчет о нагрузках за год, определить направленность тренировочного процесса по этапам. Сделать выводы за год. Ежегодный журнал рейтинга российских спортсменов.	
2.	2.2. Технические средства подготовки лыжников-гонщиков	Л е к ц и я (2 часа) Общие сведения о технических средствах обучения и тренажерах. Тренажеры в физическом воспитании и спорта. Тренажеры для развития качеств, совершенствование техники и тактики. Оборудование тренажерных залов. С е м и н а р с к о е з а н я т и е (2 часа) Задачи технических средств обучения (ТСО). Тренажеры и автоматизированные системы управления. Тренажеры для физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки. Тренажеры с обратной связью и без обратной связи, одноконтурные и многоконтурные.	Плакаты	(4 часа) - Подобрать и обосновать ТСО и тренажеры для развития физических качеств, технической, тактической, теоретической подготовки (по заданию	Комплекс для развития физических упражнений с использованием имеющихся средств Контрольная работа №1 Тема: Технические средства.

		Развитие физических качеств с использованием ТСО и тренажеров. Практическое занятие (4 часа) Проведение занятий с использованием ТСО и тренажеров.			
3.	2.3. Техника и методика обучения коньковым ходам	Л е к ц и я (4 часа) Преимственность в методике обучения коньковым ходам. Классификация коньковых ходов и переходов. Биомеханическая характеристика коньковых ходов. Этапы обучения коньковым ходам. Первый этап – обучение общей схеме движений. Цели и задачи, методы и средства. Признаки овладения элементами техники (оценки). Изучение упражнений для овладения элементами техники. Второй этап – этап углубленного разучивания. Цель и задачи. Общая направленность. Метод целостного упражнения, его значение, условия эффективности его применения. Этап закрепления и совершенствования навыков. Цель и задачи. Методы – стандартно-повторного управления и повторно-переменного упражнения и их сочетания. Приемы достижения вариативности действия. Метод	Циклограммы, плакаты по технике лыжных ходов.	(8 час) - Изучить элементы техники коньковых ходов, выявить особенности техники с учетом уровня подготовки. Проанализировать по кинограммам и циклограммам. Определить индивидуальные особенности в технике коньковых ходов.	

		направленного сопряжения (сопряженный метод), как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Изучение упражнений для овладения техникой коньковых ходов. Методика обучения двухшажному одновременному коньковому ходу. Методика обучения попеременным коньковым ходам. Семинарское занятие (2 часа) Проверка усвоенного материала по методике обучения коньковым ходам.			Контрольная работа №2 Тема: Характеристика методов тренировки
		Практические занятия (24 час) Совершенствование техники классических лыжных ходов в различных условиях проведения практических занятий и соревнований: на равнине. На слабо и сильнопересеченной местности на различных скоростях передвижения, на различных по протяженности дистанциях и в условиях соревнований. Совершенствование техники коньковых лыжных ходов в различных условиях проведения практических	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника		Дифференцированная оценка техники по пятибалльной шкале

		занятий и соревнований: на равнине, под уклон, на подъемах различной крутизны, на различных по протяженности дистанциях в условиях соревнований.			
4.	2.4 Разминка лыжников-гонщиков перед учебно-тренировочными занятиями и соревнованиями	Л е к ц и я (2 часа) Варианты разминки и ее основные задачи, физиологическая характеристика состояния организма перед соревнованиями, предстартовое и стартовое состояния, вращивание, устойчивое состояние, мертвая точка и второе дыхание. Психологические аспекты подготовки спортсмена к старту. Теоретическое обоснование структуры и содержания разминки лыжников-гонщиков и методика ее проведения. М е т о д и ч е с к о е з а н я т и е (2 часа) Особенности применения разминки в учебно-тренировочном процессе перед соревнованиями в зависимости от уровня подготовленности спортсмена. С е м и н а р с к о е з а н я т и е (2 часа)	Плакаты	(6 часов)- Изучение научно-методической литературы по теме. Составление комплексов упражнений общей и специальной разминки для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.	Контрольная работа №3 Тема: «Разминка лыжника-гонщика»

		Проверка уровня знаний по изучаемой теме.			
5.	2.5.Требования к общей работоспособности лыжников-гонщиков	П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я (20 час) Проведение учебно-тренировочных занятий с преимущественным развитием выносливости на всех этапах подготовительного периода, этапе начальной подготовки на снегу и в соревновательном периоде.	Инвентарь и снаряжение лыжника	(8 час)- Развивать общую выносливость. Изучить понятие общей выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости. Общие и специфические черты. Характеристика работоспособности, средства и методы её определения.	
6.	2.6.Требования к специальной работоспособности лыжников-гонщиков	П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я (10 часов) Лабораторное определение работоспособности лыжников-гонщиков с использованием инструментальных методик. Определение специальной работоспособности педагогическими методами. Использование различных методов спортивной тренировки при развитии специальной выносливости. Опробование специфических средств в тренировке лыжников-гонщиков при преимущественном развитии специальной выносливости.	Гарвардский степ-тест с использованием ступеньки или велоэргометра.	(8 час)- Особенности развития специальной выносливости. Средства и методы развития специальной выносливости в подготовительном периоде, в соревновательном периоде. Основные пути увеличения аэробных возможностей в лыжных гонках	Фиксирование работоспособности в абсолютных единицах и на кг веса спортсмена.

7.	2.7.Организация и проведение соревнований в лыжном спорте.	Л е к ц и я (2 часа) Общие положения. Участники соревнований, судейство соревнований. Места их проведения. Правила проведения соревнований. Документация по проведению соревнований. Семинарское занятие (2 час) Положение о соревнованиях. Виды зачетов в соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Виды жеребьевки. Порядок финансирования соревнований. Медицинское обслуживание. Главная судейская коллегия. Обязанности главного судьи, главного секретаря, права и обязанности судей.	Плакаты, слайды.	(6 час)- Изучить правила соревнований по биатлону, прыжкам на лыжах и горнолыжным дисциплинам. Знать основы судейства в этих видах лыжного спорта.	
8.	2.8 Тактическая и психологическая подготовка лыжников-гонщиков	Л е к ц и я (2 часа) Понятие о тактической подготовке, её классификация и задачи. Характеристика основных разделов тактической подготовки. Психологическая подготовка лыжника, её классификация и задачи. Семинарское з а н я т и е (2 часа) Основное понятие о тактической подготовке и её классификации. Характеристика основных разделов тактической подготовки: распределение сил на дистанции,	Плакаты		Контрольная работа №4 Тема: «Тактическая подготовка лыжника-

		тактика выбора способа передвижения, тактика выбора смазки, тактические действия при прохождении соревновательных дистанций, разработка тактики соревнований. Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованиям и её содержание.			гонщика»
9.	2.9.Совершенствование физических качеств и психологической подготовки лыжников-гонщиков	Методическое занятие (2 час) Методы развития выносливости, специальной выносливости, силовой выносливости. Средства, применяемые для развития перечисленных качеств. Проявление ведущих ощущений и восприятие переносимости выполняемых нагрузок при развитии общей выносливости, специальной и силовой выносливости. Двигательные представления, процессы мышления, эмоциональные процессы и состояния, проявляющиеся под влиянием нагрузок, характерных для лыжников-гонщиков.	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника-гонщика.	(14 час)- Развивать и совершенствовать физические качества на практических занятиях по ПСС, овладеть методам регулирования и учета психических процессов, присущих лыжнику-гонщику. Изучить способы и методы формирования эмоциональных состояний в тренировочном процессе и перед соревнованиями.	

10.	2.10.Оценка технического мастерства в процессе учебно-тренировочных занятий	Практическое з а н я т и е (2 час) Кино- и фотосъемка техники лыжников-гонщиков в условиях соревнований, просмотр и оценка техники по выполненным кино-фотосъемкам. Педагогическая оценка элементов техники и и техники ходов в целом.	Видеокамера Кинокамера	(14 час)- Развивать и совершенствовать физические качества на практических занятиях по ФСС, овладеть методами регулирования и учета психических процессов, присущих лыжнику-гонщику. Изучить способы и методы формирования эмоциональных состояний в тренировочном процессе и перед соревнованиями.	
11.	2.11. Организация работы СНК	М е т о д и ч е с к о е з а н я т и е (2 час) Выбор темы исследования, составление списка литературных источников. Написание аннотации по источникам темы. Выбор методик для исследования. Проведение частичных исследований в учебном процессе. Проведение тестирования.	Плакаты и дополнительная литература по НИРС.	(6 часа)- Опробование выбранных методик. Определение параметров тренировочной и соревновательной деятельности простейшими методиками. Определение параметров техники. Анализ полученных данных и их применение в учебно- тренировочной деятельности.	Умение составлять аннотацию, выбор методик для исследования.
12.	2.12.	Зачетные требования за 2 курс.			
3 курс					
1.	3.1.Специальные сооружения для занятий			(2 часа) - Лыжные комплексы, требования, предъявляемые к ним. Основные требования,	

	лыжным спортом			предъявляемые к сооружениям и их оборудованию. Особенности местности и вспомогательных помещений. Восстановительные центры. Лыжные базы, стадионы. Хранилища для лыж, обуви. Подсобные помещения, раздевалки, душевые, буфеты, сушилки и т.д. лыжедромы. Сооружения лыжного стадиона. Подготовка и расположение лыжных трасс. Оборудование тренажерных залов и площадок.	
2.	3.2.Актуальные вопросы лыжного спорта (итоги спортивного года)	Методическое занятие (2 часа) Анализ выступления российской команды по лыжным гонкам за истекший год. Обобщить основные изменения, произошедшие за истекший год (новое в технике, тактике, методике обучения и спортивной тренировки, правилах соревнований, оборудовании и инвентаря).	Журнал рейтинг российских спортсменов и другая дополнительная литература.	– (2 часа)- Подготовить сообщение о своих спортивных достижениях за истекший год. Провести анализ дневников тренировочных занятий (подробный разбор выполненных объемов тренировочных нагрузок). Ежегодный журнал «Лыжные гонки»	Устное сообщение в группе.
3.	3.3.Педагогический контроль в подготовке лыжников-гонщиков	Л е к ц и я (2 часа) Управление тренировочным процессом лыжников-гонщиков на основе контроля. Средства и методы комплексного контроля. Контроль техники, тактики, физических	Плакаты, рисунки	(4 часа) - Изучение научно-методической литературы по данной теме. Анализ данных тестирования, самоконтроля, врачебного контроля. Разработка индивидуальных и	Устный опрос на семинарском занятии

		качеств. Контроль объема, интенсивности. Ежемесячный контроль. Текущий и оперативный контроль. Средства и методы оценки. Распределение средств контроля в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков. Методическое занятие (4 часа) Средства, методы комплексного, текущего, оперативного контроля, методика оценки результатов тестирования (техники, тактики, этапного, текущего состояния).		сопоставительных норм.	Контрольная работа №1 Тема: «Методы тренировки лыжном спорте»
4.	3.4.Средства и методы, применяемые в годичном цикле спортивной тренировки	Методическое занятие (2 часа) Методика применения средств тренировки – распределение общеподготовительных и специальных подготовительных упражнений в годичном цикле тренировочного процесса, в подготовительном периоде (на 1-III-м этапах), в соревновательном периоде. Нагрузка, чередование, отдых. Определение и подбор общеподготовительных средств по их преимущественному назначению (развитие силы, выносливости, быстроты), подбор специальных	Рисунки, схемы	(6 часов)- Составление комплексов различных упражнений для развития различных физических качеств. Разработка комплексов тренировочных занятий, направленных на развитие физических качеств (по заданию).	Контрольная работа №2 Тема: «Методика обучения технике лыжных ходов»

		подготовительных средств по их преимущественному назначению (развитие силовой, скоростной, специальной выносливости, динамического равновесия, специальной координации движений). Практические занятия (2 часа) Выполнение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Использование других видов спорта в тренировочном процессе лыжника. Выполнение упражнений на тренажерах.			
5.	3.5.Физические качества лыжников-гонщиков	Л е к ц и я (2 часа) Понятие «Физическое качество». Терминологические значения. Методика воспитания быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Контроль качеств. Перенос качеств. М е т о д и ч е с к и е з а н я т и я (4 часа) Значимость физических качеств в подготовке лыжника-гонщика. Методика воспитания быстроты, ловкости, гибкости, силы, скоростно-силовых способностей, общей	Плакаты, рисунки	(1 4 часов)- Подготовить реферат по теме «Физические качества в подготовке лыжника-гонщика».	Контрольная работа №2 Тема: «Физические качества лыжников-гонщиков»

		выносливости, специальной выносливости. Контроль за развитием быстроты, ловкости, гибкости, силы, скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости. Семинарское занятие (2 часа) Физические качества в подготовке лыжника-гонщика: гибкость, ловкость, быстрота, сила, общая и специальная выносливость, скоростно-силовая выносливость. Методика воспитания основных физических качеств лыжника-гонщика. Механизмы выносливости в локальных и глобальных работах. Методы воспитания аэробных возможностей. Формы и методы контроля за физическими качествами. Практические занятия (4 часа) Развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости с учетом уровня подготовленности, условий спортивной тренировки.			

6.	3.6. Особенности подготовки женщин и лиц пожилого возраста	Л е к ц и я (2 час) Анатомические и физиологические особенности организма лыжниц-гонщиц. Формирование двигательных навыков у девочек и девушек при занятиях лыжными гонками. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с учетом волнообразного изменения функционального состояния организма женщин, средства и методы развития физических качеств и технического мастерства лыжниц-гонщиц в годичном цикле тренировки. С е м и н а р с к о е з а н я т и е (2 час) Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом функционального состояния организма женщин. Проверка знаний по усвоению материала темы.	Плакаты, рисунки	(2 час) - Составить месячный план подготовки для женщин с учетом индивидуальных особенностей (по заданию преподавателя).	Устный ответ на семинарском занятии
7.	3.7. Контроль и учет спортивного совершенствования	М е т о д и ч е с к и е з а н я т и я (2 часа) Значимость оценки воздействия тренировочных нагрузок на организм занимающихся в отдельном тренировочном занятии, в системе занятий на отдельных этапах	Инвентарь и снаряжение лыжника	(6 часов)- Подготовить реферат по теме «Контроль и учет спортивного совершенствования» (по заданию преподавателя).	Контрольный старт

		подготовки. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, этапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Тесты для оценки уровня развития физических качеств на отдельных этапах годичного цикла тренировок. Требования к тестированию и методика его проведения. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера. Практические занятия (4 часа) Проведение тестирования по оценке уровня физической, функциональной, технической, психологической и тактической подготовок. Тестирование по программе массовых обследований спортсменов различной квалификации.			
8.	3.8.Совершенствование технического мастерства	Методическое занятие (2 часа) Методика проведения киносъемки техники передвижения на лыжах. Обработка кинофотоплёнок. Изготовление кинокольцовок и кинограмм техники лыжных ходов. Практические занятия	Киносъемка по методике Шагина. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника	(8 часов) - Провести анализ техники лыжных ходов. Дать оценку уровню технической подготовленности.	

		(4 часа) Совершенствование техники, пройденной на втором году обучения, но в более сложных условиях по пересеченной местности на больших скоростях при различном состоянии скольжения и температуры воздуха, на более протяженных дистанциях.			
9.	3.9. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок	П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я (2 часов) Определение интенсивности при выполнении циклических упражнений: ходьба, бег, передвижение на лыжероллерах, лыжах, имитация лыжных ходов. Определение соотношения объема выполненной тренировочной нагрузки и интенсивности (разных степеней).	Основная и дополнительная литература	(4 часа) - Составить план учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах подготовки лыжников. Составить график распределения объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле тренировки для лыжников-гонщиков разной квалификации (по заданию преподавателя).	
10.	3.10. Средства и методы восстановления в лыжных гонках	Л е к ц и я (2 часа) Средства и методы восстановления работоспособности лыжников-гонщиков при выполнении высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. Основные методы и средства восстановления и их характеристика: педагогические, медико-биологические, психические. Характеристика основных медико-	Плакаты, рисунки	(2 часа) - Изучение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	

		биологических средств восстановления: физиотерапевтические средства, регулирование пищевого режима, фармакологические препараты, напитки и смеси из натуральных продуктов. Психологические средства восстановления: психодиагностика и аутогенная тренировка. Методическое занятие (2 часа) Краткая характеристика педагогических, медико-биологических и психических средств и методов восстановления. Особенности использования средств, методов и факторов восстановления при подготовке юных лыжников-гонщиков и спортсменов высших спортивных разрядов. Семинарское занятие (2 часа) Проверка знаний по усвоению материала темы.			Контрольная работа №3 Тема: « Средства восстановления, применяемые в подготовке лыжников-гонщиков»
11.	3.11. Методика подготовки юных лыжников-гонщиков	Л е к ц и я (4 час) Основные методические положения о тренировке юных лыжников-гонщиков. Примерная периодизация учебно-тренировочных занятий с	Плакаты, рисунки, схемы	(2 час) - Составить планы учебно-тренировочных занятий для юных лыжников разного возраста. Составить календарно-тематический план для школьной секции (по	Контрольная работа № 4 Тема: «Методика подготовки юных лыжников-

		юными спортсменами. Особенности планирования годичного цикла тренировки для юных лыжников-гонщиков младшего, среднего и старшего возраста. Основные методы тренировки, применяемые при подготовке юных спортсменов. Комплектование учебных групп и отделений, методы отбора в ДЮСШ. Сочетание оздоровительных и спортивных задач. Педагогический и врачебный ¹ контроль в подготовке юных лыжников-гонщиков.		заданию преподавателя).	гонщиков»
12.	3.12. Основы прогнозирования и управления спортивно-техническими результатами в лыжном спорте		Схемы, плакаты	(2 часа) - Определить методы прогнозирования спортивно-технического результата в лыжном спорте. Составить реферат по теме « Основы прогнозирования и управления спортивно-техническими результатами в лыжном спорте» (по заданию преподавателя).	
14.	3.14. Методы исследования в лыжном спорте	Методические занятия (2 час.) Организация и проведение НИРС в лыжном спорте. Задачи и значение НИРС по лыжному спорту. Методы исследований, применяемые в НИРС. Методика обработки результатов. Основные требования, предъявляемые к научной работе (дипломной работе).	Плакаты, рисунки, схемы	(2 часа) - Разработать план научно-исследовательской работы (квалификационной работы).	

		Практическая работа (2 часа) Методика обработки результатов. Проведение исследований.			
15.	3.15	Зачетные требования за 3 курс			
4 курс					
1.	4.1. Актуальные вопросы лыжного спорта	М е т о д и ч е с к о е з а н я т и е (2 часа) Анализ результатов соревнований в сезоне, составление классификационных списков. Анализ выполненной тренировочной работы. Новое в методике, технике, тактике, правилах соревнований. Цели и задачи по совершенствованию теории и методики лыжного спорта на предстоящий сезон.	Ежегодный журнал «Лыжные гонки», журнал рейтинга лыжников-гонщиков за истекший сезон	(2 часа) - Подготовить сообщение о выступлениях российских лыжников на международных соревнованиях. Анализ тренировочных дневников, результатов выступлений в соревнованиях.	Устный ответ на семинарском занятии
2	4.2.Методика тренировки лыжников-гонщиков в условиях среднегорья и смены временных поясов	Л е к ц и я (2 часа) Физические факторы среднегорья, физиологические эффекты пониженного давления среднегорье. Методика тренировки лыжников-гонщиков в условиях среднегорья (средства, методы, объемы, интенсивность). Акклиматизация, реакклиматизация. Влияние смены временных поясов на подготовленность лыжников-гонщиков к соревнованиям.	Рисунки, плакаты	(4 часа) - Составление месячного плана тренировочных занятий на сроки пребывания в среднегорье и на период реакклиматизации. Составление плана тренировок при смене временных поясов. Изучение научно-методической литературы по теме.	

		Формирование адаптации к условиям горной местности и к измененному временному режиму в зависимости от динамики и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке лыжников. Семинарское занятие 2 часа) Проверка знаний по усвоению материала темы.			
3.	4.3 Особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации (ШВСМ. школа олимп. резерва, сб. команды ведомств, ДФСО)	Л е к ц и я (2 час) Формы организации подготовки высококвалифицированных спортсменов по лыжным гонкам: ШВСМ, СДЮШОР, межведомственные центры олимпийской подготовки (МЦОП), сборные команды ведомств, ДФСО. Их задача и организационные структуры. Взаимоотношения тренера сборных команд по лыжным гонкам с тренерами спортсменов по месту жительства. Комплектование сборных команд. Документы планирования и учета при работе с высококвалифицированными лыжниками-гонщиками. Контроль за	Плакаты, рисунки	(2 час) - Изучить планы учебно-тренировочных занятий лыжников высокой квалификации по материалам научно-практической конференции, газет, журналов.	Проанализировать выступления в соревнованиях ведущих лыжников России и мира (Чемпионаты, Кубок Мира, Олимпийские Игры).

		уровнем подготовленности: педагогический, медико-биологический, психологический. Работа комплексно-научных групп (КНГ) при сборных командах, задачи научно-методического обеспечения тренировочного процесса. Семинарское занятие (2 час) Проверка знаний по усвоению материала темы. .			Контрольная работа №1 Тема: «Особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации».
4	4.4 Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок	Лекция (2 час) Управление тренировочным процессом лыжников-гонщиков, цели и задачи, управляющая и управляемая системы Принципы построения тренировочных нагрузок, волнообразный, вариативный. Методики построения микроциклов при занятиях с большими нагрузками, при двух, трех занятиях в течение дня. Построение микроциклов в мезоцикле. Структура годового цикла лыжников-гонщиков высокой квалификации. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Многолетняя	Плакаты, схемы	(2 час) - Изучить перспективы, текущее оперативное планирование, структуру годового цикла лыжников-гонщиков младших разрядов.	Самостоятельное изучение литературы.

		подготовка лыжников-гонщиков. Семинарские занятия (2 час) Составление документов для учебно-тренировочных занятий на различных этапах тренировочного процесса. Проведение учебно-тренировочных занятий и контрольных соревнований по составленным планам, внесение корректив в дальнейшее планирование Практические занятия (2 час) Умение подобрать необходимые тренировочные средства и уметь их применять. Умение учитывать изменяющиеся метеорологические условия. Умение контролировать при проведении учебно-тренировочных занятий переносимость физических нагрузок по субъективным и объективным факторам. Умение подобрать методы тренировки с учетом планируемой нагрузки, уметь применять различные сочетания и варианты распределения нагрузок.			Контрольная работа №2 «Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок»
5.	4.5. Медико-биологические факторы	Лекция (2 час) Физиологическая характеристика	Плакаты, слайды	(4 час) - Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности лыжников-	

	спортивной деятельности в лыжном спорте	соревновательной деятельности в лыжных гонках. Энергетическая стоимость выполняемой работы, показатели ЧСС и дыхания при прохождении различных дистанций в тренировочных занятиях и соревнованиях. Функциональные показатели лыжников-гонщиков различной квалификации. Показатели потребления кислорода, кислородный долг.		гонщиков. Изменения в организме лыжника-гонщика под влиянием нагрузок. Классификация тренировочных нагрузок. Распределение нагрузок с учетом восстановления различных функций. Биохимические факторы, лимитирующие работоспособность в лыжных гонках. Срочный, отставленный и кумулятивный эффект при биохимических изменениях в процессе мышечной деятельности.	
6.	4.6 Физические качества лыжников-гонщиков	Л е к ц и я (2 часа) Методика воспитания общей, специальной выносливости. Применения специальных упражнений на различных этапах годового цикла. Контроль качеств. Перенос качеств. Физиологическая характеристика изучаемых качеств. С е м и н а р с к о е з а н я т и е (2 часа) Физические качества в подготовке лыжника-гонщика: гибкость, ловкость, быстрота, сила, общая и специальная выносливость, скоростно-силовая выносливость.	Плакаты, слайды	С а м о с т о я т е л ь н а я р а б о т а (6 часов) Подготовить реферат по теме «Физические качества в подготовке лыжника-гонщика». Выполнять физические нагрузки в соответствии с учебно-тренировочными	

		Методика воспитания основных физических качеств лыжника-гонщика. Механизмы выносливости в локальных и глобальных работах. Методы воспитания аэробных возможностей. Формы и методы контроля за физическими качествами. Практические занятия (4 часа) Развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости с учетом уровня подготовленности, условий спортивной тренировки.			
7.	4.7.Техническая, тактическая подготовка	Практические занятия (2 час.) Совершенствование техники передвижения различными способами, на различных участках дистанции в соревновательных и тренировочных условиях. Оценка техники: экспертная, с помощью видеосъемки. Поиск рациональной тактики на контрольных тренировках и соревнованиях. Определение эффективности прохождения спортсменами спусков, подъемов, равнинных участков.	Видекамера Кинограммы, кинокольцовки	(6 час.) - Составление графиков прохождения различных участков дистанции от средне соревновательной скорости. Определение индивидуальных временных характеристик прохождения спусков, подъемов, равнинных участков соревновательных дистанций. Определение тактики на соревнование.	
8.	4.8.Методы тренировки,	Методическое занятие (2	Лыжные палки для имитации,	(4 часа)	Проведение части

	применяемые в годовом цикле лыжников- гонщиков различной квалификации	часа) Организация и проведение тренировочных занятий различными методами на разных этапах подготовительного и соревновательного периодов. Особенности занятий различными методами в бесснежное время года. Особенности проведения занятий со спортсменами 1 – III разрядов и мастерами спорта. Практические занятия (2 часа) Содержание и организация равномерной, переменной, повторной, интервальной, игровой, контрольной, круговой, комплексной тренировок, проводимых на разных этапах годового цикла подготовки лыжников-гонщиков. Занятия проводить в естественных условиях, спортивном и тренажерном залах.	лыжероллеры	Особенности применения равномерного, переменного, повторного, интервального, игрового, контрольного, кругового, комплексного метода тренировок на разных этапах годового цикла подготовки лыжников-гонщиков. Самостоятельное изучение литературы.	урока
9.	4.9.Организация и методика подготовки лыжников-гонщиков массовых разрядов	Методические занятия (2 час) Методика построения тренировочных занятий с лыжниками массовых разрядов и начинающих спортсменов. Подбор средств и методов тренировки в зависимости от уровня подготовленности	Снаряжение лыжника-гонщика	(2 час). - Изучение материала темы в научно-методической литературе. Составить документацию (учебно-тренировочные планы) для проведения занятий с лыжниками-гонщиками младших разрядов (по заданию	

		занимающихся. Объем и интенсивность физической нагрузки. Особенности проведения занятий в бесснежное время и на снегу. Контроль за уровнем подготовленности и состоянием здоровья спортсменов.		преподавателя).	
10.	4.10.Экспериментально-исследовательская работа	М е т о д и ч е с к о е з а н я т и е (6 час) Требования, предъявляемые к оформлению научной работы. Планирование и проведение экспериментальных исследований. Составление анкет. Обработка и анализ экспериментальных данных. Составление таблиц, схем, графиков, отчетов.	Макет выпускной квалификационной работы	(6 час) - Провести исследования с использованием необходимых методик. Подготовить материал для математической обработки. Оформить таблицы, рисунки, графики. Подготовить доклад по дипломной работе к защите и выступлению на научной конференции.	Написать 1 и 2 главу квалификационной работы.
11.	4.11.	Зачетные требования за 4 курс			

Перечень контрольных вопросов и заданий

для самостоятельной работы:

1. Происхождение лыж и зарождение лыжного спорта.
2. Лыжный спорт в дореволюционной России.
3. Лыжный спорт в СССР и в современной России.
4. Характеристика видов лыжного спорта.
5. Виды соревнований.
6. Роль тренера в организации занятий по лыжному спорту.
7. Анализ дневника спортивной тренировки и отчет о выполненных тренировочных нагрузках.
8. Руководство учебной группой при занятиях лыжным спортом.
9. Выбор мест занятий с учетом метеорологических условий, возраста и уровня подготовленности занимающихся.
10. Правила проведения соревнований и их организации.
11. Теоретические основы обучения технике лыжных ходов и способов передвижения.
12. Содержание принципов и методов обучения.
13. Индивидуальные особенности в технике классических лыжных ходов.
14. Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств лыжника.
15. Понятие тактики и варианты тактических способов прохождения дистанций в тренировочном процессе и в условиях соревнований.
16. Требования к лыжному инвентарю.
17. Лыжные мази и парафины для подготовки лыж к классическому стилю.
18. Теоретические основы планирования годичного цикла для лыжников-гонщиков первого разряда.
19. Характеристика методов тренировки и их применение в зависимости от периода и этапа годичного цикла.
20. Работоспособность лыжника-лыжника и методика её определения.
21. Основные пути увеличения аэробных возможностей.
22. Основные пути увеличения анаэробных возможностей.
23. Правила соревнований по биатлону, прыжкам на лыжах и горнолыжным дисциплинам, основные к судьям.
24. Подготовка лыжных трасс и лыжных стадионов.
25. Роль тренера в формировании эмоциональных и психических состояний лыжника-гонщика.
26. Методические приемы для устранения ошибок в технике лыжных ходов.
27. Выбор методик для проведения исследований в объеме НИРС.
28. Задачи подготовки лыжников-гонщиков в многолетнем тренировочном процессе.
29. Средства и методы, применяемые лыжниками-гонщиками различной квалификации (второй разряд и лыжники-гонщики мастера спорта России).
30. Тренажеры и их применение в многолетнем тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
31. Средства и методы контроля за физической и технической подготовкой лыжников-гонщиков.
32. Анализ техники лыжных ходов на лыжероллерах и лыжах.
33. Цели и задачи прогнозирования в лыжном спорте.
34. Определить методы и задачи исследований для выполнения квалификационной работы.
35. Анализ результатов соревнований за истекший сезон.
36. Постановка задач на предстоящий зимний сезон.
37. Разминка и её роль в тренировочном процессе лыжника-гонщика.

38. Методы педагогического контроля в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
39. Учебно-тренировочные занятия в условиях среднегорья. Акклиматизация и реакклиматизация.
40. Этапы отбора в лыжных гонках.
41. Критерии отбора (педагогические тесты, медико-биологические тесты).
42. Теоретические основы использования средств и методов восстановления.
43. Распределение сил при прохождении соревновательных дистанций в зависимости от сложности рельефа и целевой установки перед стартом.
44. Составление документации по планированию по заданию преподавателя (на микроцикл, на мезоцикл, на годичный цикл).
45. Подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации в школах высшего спортивного мастерства и школах олимпийского резерва.
46. Анализ выступления российских лыжников на Чемпионатах мира, Кубках мира и Олимпийских играх.
47. Особенности подготовки юных лыжников-гонщиков, распределение нагрузок в годичном цикле.
48. Структура годичного цикла у юных лыжников-гонщиков и лыжников-гонщиков высокой квалификации (мастера спорта, мастера спорта международного класса).
49. Анатомо-морфофункциональные особенности лыжников-гонщиков, их величины с учетом возраста, пола, квалификации спортсмена.
50. Обработка результатов исследования, оформление таблиц, рисунков, приложений.

Примерная тематика квалификационных работ

1. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
2. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
3. Анализ техники полуконькового лыжного хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
4. Анализ техники попеременного конькового хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
5. Анализ техники попеременного конькового хода без работы руками у лыжников-гонщиков разной квалификации.
6. Анализ техники одновременного классического хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
7. Анализ техники одновременного одношажного классического хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
8. Анализ техники двухшажного одновременного классического хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
9. Анализ техники попеременного двухшажного классического хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
10. Анализ техники преодоления подъемов (способы по выбору).
11. Анализ техники прохождения спусков (способы по выбору).
12. Влияние уровня общей и специальной подготовленности на спортивно-технический результат лыжников-гонщиков I-II разряда.
13. Влияние учебной нагрузки на спортивную деятельность студентов специализации «Лыжный спорт».
14. Характеристика мази, парафинов, порошков, эмульсий и способы их применения в лыжных гонках.
15. Предсоревновательная подготовка лыжников-гонщиков старших разрядов.

16. Оздоровительная направленность лыжных гонок для детей среднего школьного возраста.
17. Применение плавания в тренировочном процессе лыжников и велосипедистов.
18. Тактические варианты прохождения соревновательных дистанций лыжницами-гонщицами старших разрядов.
19. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок лыжников-гонщиков II разряда.
20. Применение тренажеров и тренировочных устройств в подготовке лыжников-гонщиков.
21. Методика развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков в годичном цикле.
22. Методы и формы контроля за развитием силовой выносливости лыжников-гонщиков различной квалификации.
23. Контроль за уровнем развития физических качеств лыжников-гонщиков.
24. Применение средств и методов массажа в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
25. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков.
26. Применение лыжных мазей в зависимости от состояния лыжни и снега.
27. Учет возрастных особенностей при организации занятий по лыжной подготовке.
28. Взаимосвязь физической и функциональной подготовленности со спортивно-техническим результатом лыжников-гонщиков различной квалификации.
29. Морфофункциональные особенности лыжников-гонщиков I-II разряда.
30. Специальная подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.
31. Изменение ЧСС в зависимости от рельефа трассы и интенсивности передвижения.
32. Тактика распределения сил по дистанции лыжников-гонщиков.
33. Методы тренировки и их применение для развития скоростно-силовой выносливости лыжников-гонщиков II-III разряда.
34. Скользящие свойства мазей, парафинов и методика их применения.
35. Круговая тренировка в подготовке лыжников-гонщиков.
36. Влияние уровня общей и специальной подготовленности на спортивно-технический результат лыжников-гонщиков I-II разряда.
37. Развитие специальной силовой выносливости лыжников-гонщиков.
38. Методика развития силовых способностей у лыжников-гонщиков I-II разрядов в подготовительном периоде (в бесснежное время).
39. Оценка развития физических качеств лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.
40. Ежемесячный контроль в подготовительном периоде лыжников-гонщиков.
41. Скорость передвижения лыжников-гонщиков с учетом текущего уровня подготовленности.
42. Динамика некоторых психологических процессов лыжников-гонщиков в предстартовом состоянии.
43. Методы тренировки и их применение в тренировочном процессе подготовки лыжников-гонщиков.
44. Соотношение общей и специальной подготовки в годичном цикле лыжников-гонщиков 1-2 разрядов.
45. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков I-II разряда.
46. Планирование тренировочных микроциклов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям у лыжников-гонщиков I-II разряда.
47. особенности физического и функционального развития лыжников-гонщиков при различных двигательных режимах.
48. Разработка модельных характеристик лыжников-гонщиков различной квалификации.

Перечень вопросов к теоретическому зачету

1 курс

1. Лыжный спорт и лыжная подготовка. Характеристика и отличия.
2. Значение и задачи лыжного спорта.
3. Виды лыжного спорта и их характеристика.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.
5. История происхождения лыж.
6. История развития лыжного спорта в России.
7. Участие лыжников-гонщиков России в международных соревнованиях и Олимпийских Играх.
8. Классификация лыж, их устройство, значение.
9. Устройство лыжных креплений, палок, их хранение и ремонт.
10. Выбор лыж в зависимости от веса и роста занимающихся.
11. Обувь и одежда лыжников. Условия её хранения.
12. Подготовка и оборудование лыжных трасс.
13. Лыжные мази и их применение.
14. Понятие о технике лыжного спорта.
15. Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижении.
16. Характеристика отдельных положений и движений в цикле хода.
 - а) цикл лыжного хода, продолжительность и длина цикла;
 - б) опорная маховая нога; толчковая, маховая рука;
 - в) перекат, прокат;
 - г) структура движений, темп движений, ритм движений и действия в скользящем шаге:
 - а) толчок ногой (лыжей);
 - б) толчок рукой (палкой);
18. Анализ техники попеременного двухшажного хода.
19. Анализ техники одновременного бесшажного хода.
20. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
21. Анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
22. Анализ техники преодоления подъемов.
23. Анализ техники преодоления спусков.
24. Анализ техники торможений «плугом», «упором», соскальзыванием.
25. Анализ техники поворотов на месте.
26. Анализ техники поворотов в движении «плугом», «упором», переступанием.
27. Тренировка лыжника-гонщика в годичном цикле подготовки. Задачи, средства, методы.
28. Распределение объемов и интенсивности физической нагрузки в годичном цикле.
29. Планирование спортивной тренировки: перспективное, годичное, текущее.
30. Типы уроков, их структура, задачи, средства, требования к конспекту урока.
31. Последовательность в обучении поворотам: на месте, в движении; спускам, торможениям, ходам.

- 32.Методика обучения простым двигательным действиям - поворотам на месте, строевым приемам, спускам и торможениям, подъемам (условия, средства, методы).
- 33.Методика обучения сложным двигательным действиям - ходам (кроме одновременного бесшажного), поворотам в движении, подъему скользящим шагом (средства, методы, последовательность обучения).
- 34.Методы, принципы обучения, формирование двигательного навыка.
- 35.Профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом.
- 36.Организация занятий по лыжной подготовке (материально-техническое обеспечение, выбор и подготовка мест занятий, учет метеорологических условий, руководство учебной группой).
- 37.Основные формы, организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке в школах, техникумах, вузах.
- 38.Классификация соревнований по лыжному спорту.
- 39.Положение о соревнованиях и его обязательные разделы.
- 40.Планирование и документация соревнований.
- 41.Способы определения личного и командного первенства.
- 42.Подготовка мест соревнований.
- 43.Работа главной судейской коллегии и отдельных бригад (на старте, финише), их состав.
- 44.Выбор, промер, подготовка и обслуживание лыжных трасс.

2 курс

1. Лыжные комплексы, требования предъявляемые к ним.
2. Сооружения лыжного стадиона. Подготовка и расположение лыжных трасс.
3. Оборудование тренажерных залов и площадок для тренировочного и учебного процессов.
4. Анализ выступления российских команд по лыжным гонкам за истекший год.
5. Обобщить основные изменения за истекший год: в технике, тактике, методике обучения и спортивной тренировке, правилах соревнований, оборудовании, инвентаре.
6. Периодизация спортивной тренировки лыжников-гонщиков. Цели, задачи, содержание спортивной тренировки на отдельных этапах и периодах годичного цикла.
7. Основные виды подготовки спортсмена: моральная и специальная психическая подготовка, физическая, техническая, интеллектуальная, комплексная подготовка.
8. Понятие о тактической подготовке, её классификация и задачи.
9. Характеристика основных разделов тактической подготовки.
10. Психологическая подготовка лыжника, её классификация и задачи.
11. Распределение общеподготовительных и специальных подготовительных упражнений в годичном цикле тренировочного процесса.
12. Распределение общеподготовительных и специальных упражнений в подготовительном периоде спортивной тренировки упражнений
13. Распределение общеподготовительных и специальных упражнений в соревновательном периоде спортивной тренировки.
14. Определение и подбор общеподготовительных средств по их преимущественному назначению для развития ловкости, гибкости, быстроты.

15. Определение и подбор общеподготовительных средств по их преимущественному назначению для развития силы.
16. Определение и подбор общеподготовительных средств по их преимущественному назначению для развития общей выносливости, скоростно-силовой выносливости.
17. Определение и подбор специально-подготовительных средств для развития специальной выносливости.
18. Определение и подбор общеподготовительных и специально-подготовительных средств для формирования динамического равновесия и специальной коррекции движений.
19. Общие сведения о технических средствах обучения и тренировки.
20. Тренажеры в физическом воспитании и спорте.
21. Тренажеры для развития качеств и совершенствования техники и тактики.
22. Оборудование тренажерных залов.
23. Оздоровительно-реабилитационное использование лыжного спорта. Основные задачи.
24. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Гигиенические условия.
25. Определение тренировочной нагрузки для занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей.
26. Понятие «физическое качество». Терминологические значения.
27. Методика развития быстроты, ловкости, гибкости.
28. Методика развития силы.
29. Методика развития общей выносливости.
30. Методика развития специальной выносливости.
31. Методика развития скоростно-силовой выносливости.
32. Педагогический контроль, его значение и содержание.
33. Виды контроля: оперативный, этапный, углубленный.
34. Тесты для оценки уровня развития физических качеств на отдельных этапах годичного цикла спортивной тренировки.
35. Требования к тестированию и методика его проведения.
36. Виды учета (предварительный, текущий, итоговый).
37. Формы учета (журнал, дневник спортсмена, дневник тренера).
38. Методика проведения киносъемки (видеосъемки) техники передвижения на лыжах.
39. Классификация и зоны тренировочной нагрузки.
40. Понятие об объеме и интенсивности физической нагрузки. Характеристика степеней интенсивности (слабая, средняя, сильная, предельная).
41. Управление процессом спортивного совершенствования.
42. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле (учете о коррекции)
43. Классификация прогнозов в лыжных гонках (краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные). Оперативное прогнозирование в лыжных гонках.
44. Задачи и значение научно-исследовательской работы по лыжному спорту.
45. Основные методы научных исследований, применяемые в НИРС. Их общая характеристика.
46. Требования, предъявляемые к научной работе.

Перечень вопросов к теоретическому экзамену

3 курс

1. Развитие лыжного спорта в России.
2. Круговой и игровой методы тренировки в лыжном спорте.
3. Средства восстановления, используемые лыжниками-гонщиками.

4. Выступление лыжников-гонщиков нашей страны на международной арене (с 1954 года по настоящее время).
5. Анализ состояния лыжного спорта в стране и за рубежом по итогам прошедшего сезона.
6. Место лыжной подготовки в комплексной школьной программе по физическому воспитанию.
7. Значение и место лыжного спорта в государственной системе воспитания.
8. Роль и значение преподавателя-тренера в учебно-воспитательном процессе по лыжному спорту.
9. Организация и проведение внеклассной работы по лыжному спорту в школе.
10. Организация и проведение занятий по лыжному спорту в коллективах физической культуры.
11. Планирование учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.
12. Выбор и подготовка для занятий на лыжах (учебная площадка, склон, учебно-тренировочная лыжня).
13. Особенности организации и содержание работы по лыжному спорту в средне-специальных и высших учебных заведениях.
14. Этапы формирования двигательного навыка при обучении передвижению на лыжах.
15. Плотность урока (общая, моторная). Приемы регулирования нагрузки на уроках по лыжной подготовке.
16. Характеристика методов обучения в лыжном спорте.
17. Формы проведения занятий по лыжной подготовке. Типы и структура урока.
18. Применение дидактических принципов при обучении в лыжном спорте.
19. Ошибки и техника передвижения на лыжах и их классификация. Причины возникновения, предупреждение и исправление.
20. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма при занятиях лыжным спортом.
21. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков. Применение тренажеров и их подготовка.
22. Характеристика объективных и субъективных условий спортивной деятельности в лыжных гонках.
23. Тактическая подготовка в лыжном спорте. Разновидности тактической борьбы.
24. Педагогическая оценка технического мастерства лыжника-гонщика в попеременных и одновременных ходах.
25. Объем и интенсивность физической нагрузки у лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.
26. Анализ техники и методика обучения преодоления подъемов.
27. Анализ техники и методика обучения преодоления спусков. Техника преодоления неровностей при спусках с гор.
28. Типовая схема изучения отдельному способу передвижения на лыжах.
29. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах.
30. Характеристика внешних сил, действующих на лыжника при передвижении на лыжах.
31. Характеристика внутренних сил, действующих на лыжника при передвижении на лыжах.
32. Характеристика основных действий на лыжах (отталкивание лыжами, палками, свободное скольжение, повороты и прыжки на лыжах).
33. Анализ техники и методика обучения поворотам на месте.
34. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу. Ошибки и способы их устранения.
35. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.

Ошибки и способы их устранения.

36. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант), методика обучения, ошибки и способы их устранения.
37. Терминология и классификация в лыжном спорте, их значение и построение.
38. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу. Ошибки и способы их устранения.
39. Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Ошибки и способы их устранения.
40. Полуконьковый и коньковый хода. Основы техники и методика их применения.
41. Анализ техники и методика обучения повороту переступанием в движении. Ошибки и способы их устранения.
42. Анализ техники и методика обучения поворотам «рулением». Взаимодействие сил, обеспечивающих выполнение поворотов.
43. Анализ техники и методика обучения способам торможений (падением, палками, лыжами).
44. Анализ техники и методика обучения переходам с попеременных на одновременные хода.
45. Анализ техники и методика обучения переходам с одновременных на попеременные хода.
46. Анализ техники и методика обучения поворотам «махом» (из упора, на параллельных лыжах). Взаимодействие сил, обеспечивающих выполнение поворотов.
47. Фазовая структура скользящего шага. Кинематические и динамические характеристики фаз.
48. Равномерный метод тренировки. Варианты применения на различных этапах подготовки.
49. Анализ действий в скользящем шаге.
50. Общая и специальная выносливость. Методика их развития у лыжников-гонщиков.
51. Состав и обязанности судейской бригады на старте.
52. Состав и обязанности судейской бригады на финише.
53. Характеристика лыжных трасс. Выбор, подготовка и обслуживание во время соревнований.
54. Обязанности и права представителей, тренеров и участников соревнований.
55. Документация по проведению соревнований.
56. Особенности организации и проведения эстафетных гонок. Работа судейских бригад по проведению эстафет.
57. Интервальный метод тренировки. Его применение на различных этапах подготовки.
58. Лыжные базы, стадионы, их характеристика.
59. Средства тренировки лыжника-гонщика, их характеристика.
60. Лыжные мази и парафины. Технология подготовки лыж к соревнованиям и учебно-тренировочным занятиям.
61. Повторный метод тренировки. Применение на различных этапах подготовки.
62. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу (затяжной вариант). Ошибки и способы их устранения.
63. Характеристика горных видов лыжного спорта.
64. Характеристика лыжного двоеборья и прыжков на лыжах с трамплина.
65. Характеристика биатлона.
66. Методика развития силы и силовой выносливости лыжников-гонщиков.
67. Методика развития скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков.
68. Планирование соревнований. Положение о соревнованиях по лыжным гонкам.

69. Переменный метод тренировки. Варианты применения на различных этапах подготовки.
70. Работа главной судейской коллегии по лыжным гонкам.
71. Контрольный метод тренировки в лыжном спорте. Варианты применения на различных этапах.
72. Разминка в лыжном спорте. Физиологическое и психологическое обоснование.
73. Виды уроков по лыжной подготовке. Методика проведения уроков в бесснежное время и на снегу.
74. Объем и интенсивность физической нагрузки у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.
75. Физические особенности процессов утомления в лыжном спорте.

4 курс

1. Разминка лыжников-гонщиков перед соревнованиями (физиологические, психологические аспекты).
2. Структура и содержание разминки лыжников-гонщиков и методика её проведения.
3. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом волнообразного изменения функционального состояния организма женщин.
4. Формирование двигательных навыков у девочек и девушек при занятиях лыжными гонками, анатомические и физиологические особенности организма.
5. Основные средства и методы развития физических качеств и технического мастерства лыжниц-гонщиц в годичном цикле тренировки.
6. Физические, физиологические факторы среднегорья.
7. Методика тренировки лыжников-гонщиков в условиях среднегорья. Акклиматизация и реакклиматизация.
8. Влияние смены временных поясов на подготовленность лыжников-гонщиков к соревнованиям.
9. Управление тренировочным процессом лыжников-гонщиков на основе педагогического контроля.
10. Средства и методы восстановления (педагогические, медико - биологические, психологические).
11. Методика воспитания быстроты у лыжников-гонщиков.
12. Методика воспитания ловкости.
13. Методика воспитания гибкости.
14. Методика воспитания скоростно-силовых способностей формы контроля.
15. Методы воспитания аэробных возможностей.
16. Методика воспитания специальной выносливости.
17. Общая выносливость. Её развитие в годичном цикле, формы контроля.
18. Понятие об объеме и интенсивности физической нагрузки зоны (степени) интенсивности нагрузки.
19. Методы тренировки в лыжном спорте. Характеристика повторного, интервального и контрольного методов.
20. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
21. Методы тренировки в лыжном спорте. Характеристика равномерного, переменного, кругового методов.
22. Классификация тренажеров, применяемых в физическом воспитании и спорте.

23. Использование тренажеров для развития физических качеств, техники, тактики. Оборудование тренажерных залов.
24. Анализ техники коньковых ходов на примере одновременного 2-х шажного хода.
25. Анализ техники классических ходов на примере попеременного 2-х шажного хода.
26. Методика занятий в ДЮСШ в группах: начальной подготовки, учебно-тренировочных и спортивного совершенствования.
27. Методика проведения занятий по лыжному спорту на факультетах физического воспитания, институтах физической культуры, педагогических вузах.
28. Методика отбора в группах ДЮСШ.
29. Особенности организации и методики проведения занятий по лыжному спорту в средних и высших учебных заведениях.
30. Принципы планирования.
31. Структура годичного цикла лыжников-гонщиков младших разрядов.
32. Структура годичного цикла лыжников-гонщиков высокой квалификации.
33. Управление тренировочным процессом лыжников-гонщиков.
34. Типы и методика построения микроциклов.
35. Построение тренировочных микроциклов при 2-3-х разовых занятиях в течение дня.
36. Типы мезоциклов, сочетание микроциклов в мезоцикле.
37. Построение макроциклов (структура, объем, интенсивность).
38. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (структура, содержание).
39. Структура многолетней подготовки.
40. Понятие о тактической подготовке, её классификация, задачи.
41. Определение тренировочной нагрузки для занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей.
42. Тесты для оценки уровня развития физических качеств.
43. Методика определения интенсивности нагрузок у лыжников-гонщиков.
44. Понятие о прогнозировании, моделировании в лыжных гонках.
45. Современное состояние лыжных гонок в России. Перспективы развития.
46. Средства и методы текущего контроля.
47. Средства и методы этапного контроля.
48. Основные методы исследования, применяемые в лыжном спорте.
49. Методики (педагогические, медико-биологические), применяемые при проведении научных исследований в лыжном спорте.
50. Методика обработки экспериментальных данных. Требования к оформлению работы.
51. Формы и методы текущего контроля.
52. Распределение нагрузок в годичном цикле тренировки на примере лыжников-гонщиков первого спортивного разряда.
53. Построение микроциклов (структура, объем, интенсивность, режимы отдыха).
54. Методика подготовки пластиковых лыж к занятиям и соревнованиям, проводимых свободным стилем.
55. Специальная выносливость, её развитие в годичном тренировочном процессе, формы построения.
56. Методика занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ и ШВСМ.
57. Методика подготовки пластиковых лыж к занятиям и соревнованиям классическим стилем.
58. Методика воспитания анаэробных возможностей.
59. Основные методы исследований, применяемые лыжниками-гонщиками в естественных условиях тренировки.
60. Средства и методы оперативного контроля.

1. Актуальные вопросы лыжного спорта (на примере прошедшего спортивного сезона)	10		2			8
II. Техника и методика обучения						
1. Технические средства подготовки л/г	12	2		2	4	4
2. Техника и методика обучения коньковым ходам	36	2		2	24	8
3. Разминка лыжников-гонщиков перед учебно-тренировочными занятиями и соревнованиями	12	2	2	2		6
4. Требования к общей работоспособности лыжников-гонщиков	28				20	8
5. Требования к специальной работоспособности лыжников-гонщиков	18				10	8
III. Спортивно-педагогическое совершенствование						
1. Организация и проведение соревнований по в лыжном спорте	10	2		2		6
2. Тактическая и психологическая подготовка лыжников-гонщиков	10	2		2		6
3. Совершенствование физических качеств и психологической подготовки лыжников-гонщиков	16		2			14
4. Оценка технического мастерства в процессе учебно-тренировочных занятий	16				2	14
IV. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа						
1. Организация работы СНК	6		2			6
Всего часов	176	10	8	10	60	88

Примечание: При освоении программного материала, после прочтения лекционного курса и проведения части практических занятий в соответствии с расписанием семинарских занятий, обязательное проведение двух письменных контрольных работ в каждом семестре.

Курс - 3

3. Разделы и темы	Формы учебных занятий					
	Обще е кол- во	Лекц ии	Мето д.	Сем.	Прак тич.	Сам. раб.
I. Общие основы теории лыжного спорта						
1. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.	2					2
2. Актуальные вопросы лыжного спорта (итоги спортивного года)	4		2			2
II. Система спортивной тренировки						
1. Педагогический контроль в подготовке лыжников-гонщиков	8	2	2			4
2. Средства и методы, применяемые в годичном цикле спортивной тренировки	10		2		2	6
3. Средства и методы восстановления в лыжных гонках	10	4	2	2		2

III. Спортивно-педагогическое совершенствование						
1. Физические качества лыжников-гонщиков	24	2	2	2	4	14
2. Контроль и учет спортивного совершенствования	12		2		4	6
3. Совершенствование технического мастерства.	14		2		4	8
4. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.	6				2	4
5. Основы прогнозирования и управления спортивно-техническими результатами в лыжном спорте	2					2
III. Особенности управления физкультурно-спортивной подготовкой в различных звеньях (возрастных группах)						
1. Особенности подготовки женщин и лиц пожилого возраста	6	2		2		2
2. Методика подготовки юных л/гонщиков	8	4		2		2
IV. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа						
2. Методы исследования в лыжном спорте	6		2		2	2
ВСЕГО ЧАСОВ:	112	14	16	8	18	56

Примечание: При освоении программного материала, после прочтения лекционного курса и проведения части практических занятий в соответствии с расписанием семинарских занятий, обязательное проведение двух письменных контрольных работ в каждом семестре.

Курс - 4

4. Разделы и темы	Формы учебных занятий					
	Общее кол-во часов	Лекции	Метод.	Семинарские	Практические	Самост. работа
1. Общие основы теории лыжного спорта						
1. Актуальные вопросы лыжного спорта	4		2			2
II. Система спортивной тренировки						
1. Методика тренировки лыжников-гонщиков в условиях среднегорья и смены временных поясов	8	2		2		4
2. Особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации (ШВСМ. Школа олимп.резерва, сб. команды ведомств. ДФСО)	6	2		2		2
3. Физические качества	14	2		2	4	6
4. Техническая, тактическая подготовка	8				2	6

4. Методы тренировки, применяемые в годичном цикле лыжников-гонщиков различной квалификации	8		2		2	4
III. Особенности управления физкультурно-спортивной подготовкой в различных звеньях (возрастных группах)						
1. Организация и методика подготовки лыжников-гонщиков массовых разрядов	6		2			4
IV. Управление процессом спортивного совершенствования						
1. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок	8	2		2	2	2
V. Медико-биологические факторы, лимитирующие спортивную деятельность						
1. Медико-биологические факторы спортивной деятельности в лыжном спорте	6	2				4
VI. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа						
1. Экспериментально-исследовательская работа	4		2			2
Всего часов	72	10	8	8	10	36
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:	540	46	40	32	152	270

ФОРМЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

На каждом курсе в соответствии с программой обучения предусмотрены формы итогового контроля, соответственно по курсам:

1 курс – зачет - 2 семестр;

2 курс –зачет– 4 семестр;

3 курс – экзамен – 6 семестр

4 курс – экзамен – 7 семестр;

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.Рекомендуемая литература (основная)

1. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учеб.-метод. пособие /состав. Н.Н.Мелентьева, Н.В. Румянцева.- М.: Советский спорт, 2011.- 168 с.
2. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. - Малаховка : МГАФК, 2010. - 156 с.
3. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта : метод. пособие /Н.Б.Новикова.- СПб. : Нестор-История, 2011.- 32с.
- 4.Олюнин, А.П. Лыжная подготовка в общеобразовательных учреждениях: Учебно-метод. пособие. /А.П.Олюнин, Г.Б.Чукардин, Н.И.Семенов – СПб: СПб ГАФК, 2003. – 71 с.
5. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: Спорт- Академ- Пресс, 2004. – 204 с.
6. Раменская Т.И.Лыжный спорт: Учебн. пособие //Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: Физическая культура. – 2005. – 224 с.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учрежден.вышш. проф. образования / под ред. Г.А.Сергеева.- М.: изд-ий центр «Академия», 2012.- 176 с.

2.Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Багин Н.А., Виролайнен П.М., Шаров С.В. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям – Уч. метод. пособие – Великие Луки, 2004. – 48 с.
2. Боген, М.М. Тактическая подготовка –основа многолетнего спортивного совершенствования: учеб. пособ. /М.М.Боген.- М.: Физкультура и спорт, 2007.- 88с.
3. Кожокин В.Ф. Тактическая подготовка лыжника: Учеб. Метод пособие /В.Ф.Кожокин, Р.В.Кожокин, - СПб: Олимп – СПб – 2004. – 92 с.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник /А.М.Максименко. – М.: Физическая культура и спорт, -2005. -254.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать: Монография / Н.Г. Озолин.- М.: АСТ; Астрель, 2003.- 863 с.
6. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 гг. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. - 92с.
7. Правила соревнований по лыжным гонкам / ред. В.А. Логинов. - М. : Светотон, 2007. - 160 с.

8. Семейкин, А.И. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: пути оптимизации тренировочного процесса: учеб. пособие /А.И. Семейкин, А.Н.Степанов, Н.Л. Старшинина.- Омск: СибГУФК, 2007.- 134 с.
9. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков: учеб. пособие /А.И. Семейкин, Ю.П. Салова.- Омск: СибГУФК, 2007.- 46 с.
10. Физическая культура: учебник /под ред. М.Я.Виленского.- М.: КНОРУС, 2012.- 424с.

3.28. **(5)** Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» (единоборства) основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: единоборства степень (квалификация) выпускника - бакалавр
Форма обучения очная

Программу составил: Романов Виталий Валерьевич, старший преподаватель кафедры «Безопасности жизнедеятельности, теории и методики единоборств»

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1. Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» является получение студентами знаний, умений, навыков по избранному виду спорта, обеспечивающих возможность специалисту осуществлять тренерскую деятельность, прежде всего по преподаванию спортивных единоборств. Курс предназначен для изучения студентами истории развития единоборств; обучению технике, тактике, системе подготовки начинающих спортсменов и единоборцев высших спортивных разрядов; методике научно – исследовательской работы; организации и проведению соревнований и учебно-тренировочных сборов.

2. Задачи дисциплины

Познакомить студентов с основными теоретическими сведениями об истории единоборств; дать студентам теоретические знания и выработать у них практические умения выполнения технических действий по избранному виду спорта; ознакомить с методиками обучения техническим элементам единоборств; научить будущих специалистов, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся, организации многолетней подготовки в единоборствах с различным контингентом и умению управлять тренировочным процессом; выработать у студентов навыки совершенствования и повышения педагогического и спортивного мастерства в процессе последовательного решения задач обучения.

3. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» относится к базовой части профессионального цикла.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении курса «Теория и методика избранного вида спорта», способствуют более глубокому изучению дисциплин профессионального цикла, деятельности в ходе педагогической практики и выполнению выпускной квалификационной работы.

Занятия проводятся в форме лекций, практических занятий, самостоятельной работы.

Лекции по дисциплине должны иметь форму свободного изложения современных знаний по темам. Целесообразно использовать альтернативный учебный материал, раскрывать механизмы адаптации теоретического материала в практике профессиональной деятельности.

Практические занятия должны быть направлены на приобретение студентами навыков практической отработки механизмов реализации знаний в конкретных профессионально-педагогических условиях. Для этого на занятиях необходимо широко использовать различные варианты учебной практики по практическому решению самим студентом задач профессиональной деятельности. Содержание и система организации учебной практики должна быть приближена к реальной действительности. На этих же занятиях студенты выступают с докладами, сообщениями, здесь также проверяется знание материала лекционного курса, контролируется и оценивается самостоятельная работа студентов, их текущая

успеваемость. Часть таких занятий может отводиться для выполнения контрольных работ.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов уроков, планов тренировочных занятий, методическая и научно-исследовательская работа по избранной теме выпускной квалификационной работы, подготовка к контрольным работам, опросам и микрозачётам.

Особенности технического оснащения занятий по специализации является наличие:

1. Специального оборудования для проведения практических занятий:
 - борцовский ковёр, ринг, форма различных видов единоборств, татами;
 - вспомогательные снаряды и приспособления (боксёрские мешки, груши борцовские чучела, различного рода амортизаторы).
2. Технического оснащения для проведения аудиторных занятий (методический кабинет, компьютер, телевизор, аудиосистема, видеосистема, мультимедийная аппаратура).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

В процессе изучения дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции, предусмотренные ФГОС ВПО по направлению подготовки «Физическая культура» и компетентностной моделью подготовки бакалавра по профилю «Спортивная тренировка в избранном виде спорта: единоборства»

общекультурные компетенции (в соответствии с ФГОС ВПО)

- способен логически верно строить устную и письменную речь (ОК - 4);
- стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК - 8);
- умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК - 9);
- осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК - 10);

в области педагогической деятельности:

- умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК - 4);
- самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися (ПК - 5);
- способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК - 7);
- осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК - 8);
- способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК - 9);
- способен реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК - 10);

- умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК - 11);

- самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК - 12);

- владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК - 13);

- способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК - 14);

- самостоятельно проводит рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК - 16);

- умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК - 17);

- способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК - 20);

- способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК - 24);

- способен выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК - 25);

- умеет проводить научные исследования по определению различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ПК - 26);

- владеет методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК - 27);

- способен проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК - 28);

- использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ПК - 30);

- владеет приёмами общения и умеет использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК - 31);

- владеет приёмами формирования через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья (ПК - 32).

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- нормативные и правовые документы по проведению аттестаций и присвоению квалификаций специалистам (ОК - 8);

- цели, задачи и методы профессиональной деятельности специалиста в сфере единоборств (ПК - 8, ПК - 30, ПК - 31, ПК - 32, ОК - 4, ОК - 10);

- требования к планированию занятий по единоборствам (ПК - 11)

- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма (ПК - 5, ПК - 12);

–основные причины травматизма на занятиях единоборствами (ПК - 7, ПК - 24);

–специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта (ПК - 9, ПК - 10);

–средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся (ПК - 14, ПК - 17);

–правила соревнований (ПК - 20);

–методы организации и проведения научно-исследовательской работы в единоборствах (ПК - 25, ПК - 26, ПК - 27);

• **Уметь:**

–определять направления профессиональной деятельности (ОК - 8, ОК - 9);

–подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам (ПК - 4);

–определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения (ПК - 5);

–обеспечить технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (ПК - 7, ПК - 24);

–применять современные методы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта (ПК - 10);

–выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся (ПК - 14, ПК - 16, ПК - 17);

–организовать работу судейской бригады (ПК - 20);

–организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу (ПК - 25, ПК - 26, ПК - 28);

• **Владеть:**

–навыками самостоятельной работы (ОК - 8);

–навыками составления и оформления документов планирования и учета (ПК - 4, ПК - 11, ОК - 4);

–техническими элементами единоборств (ПК-5);

–приемами помощи и страховки занимающегося при проведении учебно-тренировочного занятия (ПК-7, ПК-12, ПК-24);

–современными методами педагогического контроля (ПК-10, ПК-13, ПК-16);

–технологией проведения рекреационных занятий для коррекции функционального состояния занимающихся (ПК-17);

–навыками судейства (ПК-20);

–информацией о междисциплинарных связях в учебном процессе (ПК-25).

• **Материально-техническое обеспечение**

Специализированные аудитории с наличием мультимедийного комплекса (компьютерная техника, мультимедийный проектор, экран, видео-, аудиоаппаратура), тематических стендов, наглядного материала (плакаты, раздаточный материал). Спортивный зал, оборудованный для занятий борьбой и боксом; тренажерный зал; раздевалки.

На занятиях используются ковер для борьбы, боксерский ринг, подвесные снаряды, борцовские манекены, экипировка спортсменов (боксерские перчатки, лапы, защитные шлемы и т.п.), вспомогательное оборудование для осуществления тренировочного процесса (резиновые амортизаторы, утяжелители, и т.п.), спортивная одежда и обувь.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины**Раздел 1. Общие вопросы теории единоборств****Раздел 2. Организация научно-исследовательской работы в единоборствах****Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах****Раздел 4. Методика тренировки в единоборства****Раздел 5. Организация и методика многолетней подготовки в единоборствах и занятий с различным контингентом****Раздел 6. Управление тренировочным процессом в единоборствах****Раздел 7. Правила и методика проведения соревнований по видам единоборств****Раздел 8. Педагогическое мастерство**

3. Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»

№ п/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методическое пособие и инструментарий	Самостоятельная работа студентов	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
Первый курс					
1.	Введение в специальность.	Лекция (2 часа) Предмет, задачи, содержание курса специализации. Программный материал и зачетные требования Единоборства как учебная и научная дисциплина.	Программные требования. Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем	Реферат по теме. Использовать не менее 3-х источников. Объем 3-4 печатных страницы.
2.	Единоборства в системе физического воспитания.	Практическое занятие (2 часа) Сущность единоборств, ее задачи и место в отечественной системе физического воспитания. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение. Сферы трудовой деятельности специалиста по единоборствам.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Опрос.
3.	История развития единоборств.	Лекция (2 часа) Возникновение и развитие спортивной борьбы. Развитие борьбы в СССР. Развитие борьбы самбо. Основные этапы в развитии борьбы самбо. Успехи советских и российских борцов на чемпионатах Мира, Европы и Олимпийских играх.	Наглядные пособия. Дополнительная литература. Форма различных видов единоборств. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем	Реферат по теме. Использовать не менее 3-х источников. Объем 3-4 печатных страницы.

4.	История развития единоборств.	Практическое занятие (2 часа) Сущность борьбы, ее задачи и место в отечественной системе физического воспитания. Средства и методические особенности борьбы. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по борьбе.	Наглядные пособия. Дополнительная литература. Форма различных видов единоборств. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	По статистическим данным студенты определяют тенденции развития борьбы в городе, области, регионе.	Опрос.
5.	История развития единоборств.	Практическое занятие (2 часа) Возникновение и развитие бокса. Этапы развития советского и российского бокса. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
6.	История развития единоборств.	Практическое занятие (2 часа) Зарождение бокса в СССР и России, его развитие. Спортивные достижения советских боксеров и наиболее выдающиеся спортсмены. Участие боксеров в международных соревнованиях.	Наглядные пособия. Дополнительная литература. Форма различных видов единоборств. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	По статистическим данным студенты определяют тенденции развития бокса в городе, области, регионе.	Опрос.
7.	Оздоровительные	Практическое занятие (2 часа)	Таблицы и рисунки,	Изучение	Реферат по

	и гигиенические мероприятия в подготовке единоборца.	Режим труда и отдыха. Питание в единоборстве. Личная гигиена. Гигиена мест и условий занятий различного рода единоборствами.	необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	дополнительной литературы по единоборствам.	теме.
8.	Оздоровительные и гигиенические мероприятия в подготовке единоборца.	Практическое занятие (2 часа) Врачебный контроль и самоконтроль в процессе подготовки единоборца. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос.
9.	Оздоровительные и гигиенические мероприятия в подготовке единоборца.	Практическое занятие (2 часа) На основе расчётов студенты представляют индивидуальный режим труда и отдыха с учётом тренировочного процесса.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Разработка индивидуальных режимов труда и отдыха и режима питания.	Опрос.
10.	Обеспечение безопасности на занятиях единоборствами	Практическое занятие (2 часа) Правила поведения занимающихся единоборствами. Возможные поведенческие ситуации, приводящие к травматизму. Требования к снарядам и оборудованию. Режим дня занимающихся. Требования к одежде занимающихся. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе подготовки единоборца.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Самостоятельное изучение литературы, указанной в лекции.	Реферат по теме.
11.	Обеспечение безопасности на занятиях единоборствами	Практическое занятие (2 часа) Причины травм на занятиях единоборствами. Повреждение в различных видах единоборств.	Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств. Требования по технике безопасности на	Изучить требования, предъявляемые к преподавателю и	Опрос.

		Предупреждения травм в единоборствах. Первая медицинская помощь при травмах. Рациональная организация режима дня спортсменов. Гигиена тела, гигиена питания.	занятиях в зале единоборств.	занимающимся в целях предупреждения травматизма.	
12.	Обеспечение безопасности на занятиях единоборствами	Практическое занятие (2 часа) Студенты практически определяют обеспечение безопасности на занятиях различными видами единоборств. В различных спортивных учреждениях.	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучить требования, предъявляемые к местам занятий.	Опрос.
13.	Контрольное занятие	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 1 по теме «Единоборство в системе физического воспитания».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа №1.
14.	Физиологическая и психологическая характеристики деятельности единоборца.	Практическое занятие (2 часа) Физиологические характеристики деятельности спортсмена единоборца. Психологические характеристики деятельности единоборца. Значение различных видов восприятий в единоборствах. Свойства внимания и их значение для спортсмена. Роль реакций в борьбе и боксе. Психические состояния единоборца. Мотивация занятий единоборствами. Воспитательная работа с юными единоборцами.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
15.	Физиологическая и	Практическое занятие (2 часа) Проявление физических качеств у	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения	Изучение дополнительной	Опрос.

	психологическая характеристика деятельности единоборца.	единоборца. Кровообращение. Дыхание. Опорно-двигательный аппарат. Центральная нервная система и анализаторы. Психологическая характеристика деятельности в единоборствах. Физиологическая характеристика деятельности единоборца. Особенности развития психических процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, реакций. Изменение психических и волевых качеств под воздействием занятий единоборствами.	лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	литературы по единоборствам.	
16.	Физиологическая и психологическая характеристика деятельности единоборца.	Практическое занятие (2 часа) На основе изменений психофизиологических критериев в ходе длительного занятия видом единоборств студенты составляют портрет спортсмена единоборца по видам.	Дополнительная литература.	Изучение возможностей организма в экстремальных ситуациях (соревнование по видам единоборств).	Опрос.
17.	Психологические особенности воспитания единоборца.	Лекция (2 часа) • Формирование направленности личности. Развитие и совершенствование волевых качеств. Развитие и совершенствование психических качеств и состояний Факторы, влияющие на подготовку и результат участия борца в	Психологический практикум, методики оценки психологической подготовленности.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.

		соревнованиях.			
18.	Психологические особенности воспитания единоборца.	Практическое занятие (2 часа) Студенты оценивают психологическую подготовленность к соревнованиям друг друга.	Психологический практикум, методики оценки психологической подготовленности.	Изучение научно-методической литературы	Опрос.
19.	Психологические особенности воспитания единоборца.	Практическое занятие (2 часа) Студенты оценивают психологическую подготовленность к соревнованиям друг друга.	Психологический практикум, методики оценки психологической подготовленности.	На основе научно-методической литературы изучение вопросов психологической подготовки в единоборствах.	Опрос.
220.	Классификация, систематика и терминология в видах единоборств.	Лекция (2 часа) Развитие и основные принципы построения классификации, систематики, терминологии. Классификация элементов техники единоборств: стойки, захватов, ударов, передвижений, защит, дистанций, приемов. Основные термины борьбы и бокса. Требования к отечественной терминологии. Международная терминология в борьбе и боксе. Систематика в борьбе и боксе. Классификация спортсменов по полу, возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.

2 2 1	Классификация, систематика и терминология в видах единоборств.	Практическое занятие (2 часа) Весовые категории в соревнованиях (борьбы, бокса). Классификация спортсменов по полу, возрасту, весовым категориям и спортивным разрядам. Систематика и терминология в планировании и подготовке борца (боксёра). Подготовительные, атакующие, защитные и контратакующие действия борца (боксёра). Критерии (количественные и качественные) эффективности техники. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Индивидуальные особенности техники единоборцев.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Терминологическая запись последовательности выполнения техники броска.
22.	Классификация, систематика и терминология в видах единоборств.	Практическое занятие (2 часа) Студенты осваивают основы техники единоборств, определяют критерии эффективности, стабильность и вариативность техники.	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Построение системы терминов борьбы самбо (бокса).	Микрозачет по терминологии приемов единоборств по требованию преподавателя.
23.	Контрольное занятие.	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 2 по теме «Характеристика деятельности единоборца. Классификация систематика технических действий в видах единоборств».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 2.
24.	Техника единоборств.	Практическое занятие (2 часа) Подготовительные, атакующие, защитные и контратакующие	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции.	Изучение дополнительной литературы по	Реферат по теме.

		действия. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Биомеханический анализ техники (приемов и защит). Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений борца в процессе разучивания в тренировке и в соревнованиях. Критерии эффективности техники (количественные и качественные).	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	единоборствам.	
25.	Техника единоборств.	Практическое занятие (2 часа) Основы биомеханических закономерностей выполнения бросков (ударов). Основы биомеханических закономерностей выполнения удержаний. Основные закономерности выполнения болевых приемов (в борьбе). Принципы выведения противника из равновесия. Сохранение равновесия при попытке выполнения приема противником. Способы увеличения силы при	Таблицы и рисунки. Видеозаписи выступлений ведущих спортсменов страны.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос

		выполнении болевых приемов. Способы увеличения быстроты выполнения приемов.			
26.	Техника единоборств.	Практическое занятие (2часа) Принципы выведения противника из равновесия. Сохранение равновесия при попытке выполнения приема противником. Способы увеличения силы при выполнении болевых приемов. Способы увеличения быстроты выполнения приемов.	Зал единоборств, раздевалки.	Студенты на ковре проводят анализ техники выполнения различных приемов и защит.	Микрозачет по выполнению приемов борьбы по требованию преподавателя.
27.	Техника единоборств.	Практическое занятие (2часа) Определение положения общего и индивидуального проекций центра тяжести на площадь опоры; определение способов выполнения бросков выводя центр тяжести противника за границу площади опоры;	Зал единоборств, раздевалки.	Изучение подготовительных действий в единоборствах. Атакующие, защитные, контратакующие действия (встречные и ответные).	Опрос.
28.	Техника единоборств.	Практическое занятие (2часа) определение способа выполнения броска выводя проекцию своего центра тяжести за границу площади опоры.	Зал единоборств, раздевалки.	Изучение особенностей сбора информации о показателях техники.	Выполнение приемов борьбы по требованию преподавателя.
29.	Техника единоборств.	Практическое занятие (2часа) Способ выполнения броска изменяя площадь опоры противника или свою площадь опоры; выполнение броска с отрывом противника от	Зал единоборств, раздевалки.	Анализ индивидуальных вариантов техники борьбы.	Выполнение приемов борьбы по требованию преподавателя.

		ковра. Решение задач на приложение усилий (определение коэффициента устойчивости). Приложение сил при выполнении болевых приемов.			
30.	Тактика в единоборствах.	Практическое занятие (2 часа). Основные понятия. Значение тактики для достижения успеха. Элементы тактики. Разновидности тактики. Тактика проведения атакующего действия. Тактика ведения схватки (боя). Виды тактических действий. Классификация единоборцев по тактическому стилю ведения схватки (боя). Методы и средства ведения борьбы с противником. Тактическое мышление боксера.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
31.	Тактика в единоборствах.	Практическое занятие (2 часа) Элементы тактики (разведка, оценка обстановки, принятие решения, реализация решения). Разновидности тактики (тактика подготовки к соревнованиям, тактика участия в соревнованиях, тактика подготовки к схватке, тактика ведения схватки, тактика атакующего действия). Формы ведения схватки (наступательная (непрерывная и эпизодическая), контратакующая, оборонительная, разносторонняя). Виды тактических действий.	Таблицы и рисунки. Видеозаписи выступлений ведущих спортсменов страны.	Изучение тактики в зависимости от правил соревнований различных видов единоборств (карате, дзюдо, кикбоксинг, рукопашный бой, боевое самбо, бокс, самбо и др.)	Опрос

		Методы ведения борьбы с противником (подавление, обыгрывание, маневрирование, маскировка, создание угрозы, сковывание противника).			
32.	Тактика в единоборствах.	Практическое занятие (2 часа) Студенты практикуются в составлении тактического замысла в зависимости от характера ведения поединка соперника и пытаются осуществить данную тактику ведения поединка в модельных соревновательных схватках.	Зал единоборств, раздевалки, форма. Правила по видам единоборств. Учебно-тренировочные поединки.	Отработка навыков выполнения тактических замыслов в ходе поединков.	Выполнение технико-тактических действий по требованию преподавателя.
33.	Тактика в единоборствах.	Практическое занятие (2 часа) Студенты практикуются в составлении тактического замысла в зависимости от характера ведения поединка соперника и пытаются осуществить данную тактику ведения поединка в модельных соревновательных схватках.	Зал единоборств, раздевалки, форма. Правила по видам единоборств. Учебно-тренировочные поединки.	Отработка навыков выполнения тактических замыслов в ходе поединков.	Выполнение технико-тактических действий по требованию преподавателя.
34.	Знания, умения и навыки. Обучение, методы и принципы обучения.	Лекция (2 часа) Особенности построения процесса обучения единоборствам. Определение понятий: знания, умения, навык. Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.

		Последовательность решения задач обучения. Содержание процесса обучения. Реализация дидактических принципов при обучении единоборствам. Суть принципов и их реализация при обучении единоборствам: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности, доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности. Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный). Методы контроля умений. Способы предупреждения и исправления ошибок.			
35.	Знание, умение и навыки. Обучение, методы и принципы обучения.	Практическое занятие (2 часа) Содержание процесса передачи знаний. Способы контроля знаний. Технические средства передачи знаний (аудио, видео, аудиовизуальные). Содержание процесса разучивания. Место разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях Контроль умений и способы исправления ошибок. Содержание процесса тренировки, задачи тренировки. Место тренировки в учебно-тренировочном процессе. Средства	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Микрозачет по пройденному материалу.

		тренировки. Методы тренировки. Формы и методы контроля степени совершенства навыка борца. Реализация принципов обучения: воспитывающего, научности, сознательности и активности, наглядности, сочетания коллективного и индивидуального, доступности, прочности. Признаки по которым можно определить нарушение того или иного принципа обучения в единоборствах. Роль тренера в реализации принципов.			
36	Контрольное занятие.	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 3 по теме «Знание, умение и навыки. Обучение, методы и принципы обучения».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 3.
37	Урок как основная форма занятий в школе.	Лекция (2 часа) Формы урока. Составные части урока. Подготовительная часть урока. Задачи, цели и средства подготовительной части урока. Правильности построения конспекта подготовительной части урока. Частные задачи. Используемые средства в подготовительной части урока в зависимости от задач основной части.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос.
38	Подготовительная часть урока.	Практическое занятие (2 часа) Проведения подготовительной	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно	Терминологическая запись

		части урока на группе специализации.		составляет план конспект для подготовительной части урока.	конспекта по проведению занятия.
39.	Подготовительная часть урока.	Практическое занятие (2 часа) Проведения подготовительной части урока на группе специализации.	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно составляет план конспект для подготовительной части урока.	Терминологическая запись конспекта по проведению подготовительной части урока с элементами единоборств.
40.	Подготовительная часть урока.	Практическое занятие (2 часа) Проведения подготовительной части урока на группе специализации.	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно составляет план конспект для подготовительной части урока.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.
41.	Подготовительная часть урока.	Практическое занятие (2 часа) Проведения подготовительной части урока на группе специализации.	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно составляет план конспект для подготовительной части урока.	Терминологическая запись конспекта по проведению подготовительной части урока
42.	Подготовительная часть урока.	Практическое занятие (2 часа) Проведения подготовительной части урока на группе специализации.	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно составляет план конспект для подготовительной части урока.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.
43.	Подготовительная	Практическое занятие (2 часа)	Примерный план конспект	Студент	Терминологиче

	я часть урока.	Проведения подготовительной части урока на группе специализации.	находится в приложении.	самостоятельно составляет план конспект для подготовительной части урока.	ская запись конспекта по проведению подготовительной части урока с элементами единоборств.
44.	Подготовительная часть урока.	Практическое занятие (2 часа) Проведения подготовительной части урока на группе специализации.	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно составляет план конспект для подготовительной части урока.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.
45	Контрольное занятие.	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 4 по теме «Урок как основная форма занятий в школе».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 4.
Второй курс					
1	Эволюция кикбоксинга	Лекция (2 часа) История развития кикбоксинга в мире и России. Правила соревнований по кикбоксингу. Терминология. Общие понятия о технике и тактике кикбоксинга. Техника нападения и техника обороны. Тактические действия. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им. Обучение технике и тактике кикбоксинга. Правила соревнований, техника и тактика	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Опрос.

		кикбоксинга.			
2	Эволюция кикбоксинга	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам: Правила соревнований по кикбоксингу (запрещенные действия). Техника нападения в кикбоксинге. Техника обороны в кикбоксинге. Тактические действия в кикбоксинге. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме
3	Эволюция кикбоксинга	Практическое занятие (2 часа) Студенты осваивают технико-тактические действия кикбоксинга. Правило соревнования, правило ведения боя, терминологию.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Выполнение технических действий по требованию преподавателя.
4	Научно-исследовательская работа и УИРС	Лекция (2 часа) Формирование единоборств как самостоятельной отрасли знаний. Значение УИРС в учебном процессе. Организация научной работы студентов. Тематический анализ дипломных работ, учебников и учебных пособий. Перспективы развития научного потенциала. Основные понятия и термины, применяемые в УИРС и НИР. Научно-исследовательская, научно-методическая и методическая работа. Методы исследования. Структура изложения	Специальная научно-методическая литература по направлениям, указанным преподавателем.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Оформление мультимедийной презентации.

		результатов НИР. Требования к курсовым и дипломным работам.			
5	Научно-исследовательская работа и УИРС	Практическое занятие (2 часа) Научные проблемы и их исследование в единоборствах. Выбор исходной позиции для проведения научного исследования. Научный потенциал единоборств. Научная и методическая литература. Предметная область научных исследований. Перспективы НИР в технике, тактике, методике обучения и тренировки, подготовке кадров тренеров и судей, в совершенствовании прикладности видов единоборств.	Специальная научно-методическая литература по направлениям, указанным преподавателем.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Опрос
6	Научно-исследовательская работа и УИРС	Практическое занятие (2 часа) Методы исследований и требования к порядку изложения результатов исследования. Технология исследований. Выявление главного противоречия. Формулирование проблемы. Определение потребности в исследовании. Постановка цели. Формулирование гипотезы. Постановка и формулирование задач исследований. Выбор методов решения задач. Составление научно-методической документации (протоколов исследований),	Специальная научно-методическая литература по направлениям, указанным преподавателем.	Анализ специальной научно-методической литературы	Составление плана исследования

		программы экспертов.			
7	Научно-исследовательская работа и УИРС	Практическое занятие (2 часа) Составление студентами плана исследования. Апробирование методов исследований, составление протоколов фиксации фактов из литературы, формы анкетирования, протоколов педагогических наблюдений План изложение результатов исследования Защита темы дипломной работы, плана работы, задач и методов исследований.	Специальная научно-методическая литература по направлениям, указанным преподавателем.	Анализ специальной научно-методической литературы	Составление плана исследования
8	Научно-исследовательская работа и УИРС	Практическое занятие (2 часа) Составление студентами плана исследования. Апробирование методов исследований, составление протоколов фиксации фактов из литературы, формы анкетирования, протоколов педагогических наблюдений План изложение результатов исследования Защита темы дипломной работы, плана работы, задач и методов исследований.	Требования к оформлению выпускных квалификационных работ.	Анализ специальной научно-методической литературы.	Защита темы исследования.
9	Вспомогательные упражнения единоборца	Лекция (2 часа) Построение последовательности изучения упражнений, их взаимосвязь с основными упражнениями. Построение системы упражнений. Усложнение и затруднение в выполнении	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Оформление доклада по теме

		подготовительных упражнений.			
10	Контрольное занятие.	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 1 по теме «Эволюция видов единоборств, обоснование научных исследований».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 1.
11	Вспомогательные упражнения единоборца	Практическое занятие (2 часа) Освоение вспомогательных упражнений единоборца.	Зал единоборств, раздевалки.	Упражнения на различных снарядах, тренажерах и приспособлениях.	Выполнение приемов борьбы по требованию преподавателя.
12	Вспомогательные упражнения единоборца	Практическое занятие (2 часа) Освоение вспомогательных упражнений единоборца.	Зал единоборств, раздевалки.	Упражнения на различных снарядах, тренажерах и приспособлениях.	Опрос .
13	Вспомогательные упражнения единоборца	Практическое занятие (2 часа) Освоение вспомогательных упражнений единоборца.	Зал единоборств, раздевалки.	Упражнения на различных снарядах, тренажерах и приспособлениях.	Выполнение приемов борьбы по требованию преподавателя.
14	Вспомогательные упражнения единоборца	Практическое занятие (2 часа) Освоение вспомогательных упражнений единоборца.	Зал единоборств, раздевалки.	Упражнения на различных снарядах, тренажерах и приспособлениях.	Опрос .
15	Воспитание физических качеств единоборца	Практическое занятие (2 часа) Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание выносливости. Воспитание гибкости. Воспитание ловкости. Воспитание комплексных физических качеств.	Зал единоборств, раздевалки. Тренажерный зал.	Упражнения для воспитания физических качеств.	Учебная практика в проведении 2 ^х ОРУ по методической направленности.

		Физическая подготовка спортсмена.			
16	Воспитание физических качеств единоборца	Практическое занятие (2 часа) Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание выносливости. Воспитание гибкости. Воспитание ловкости. Воспитание комплексных физических качеств. Физическая подготовка спортсмена.	Зал раздевалки. Тренажерный зал. единоборств,	Упражнения для воспитания физических качеств.	Учебная практика в проведении 2 ^x ОРУ по методической направленности.
17	Воспитание физических качеств единоборца	Практическое занятие (2 часа) Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание выносливости. Воспитание гибкости. Воспитание ловкости. Воспитание комплексных физических качеств. Физическая подготовка спортсмена.	Зал раздевалки. Тренажерный зал. единоборств,	Упражнения для воспитания физических качеств.	Учебная практика в проведении 2 ^x ОРУ по методической направленности.
18	Воспитание физических качеств единоборца	Практическое занятие (2 часа) Общая физическая подготовка единоборца. Развитие физических качеств на снарядах и без снарядов, применяя различные упражнения и методики. Методический разбор теоретических основ методов развития разнообразных физических качеств, а также критериев их оценки. Учебная практика в проведении 2 ^x ОРУ по методической направленности.	Зал раздевалки. Тренажерный зал. единоборств,	Упражнения для воспитания физических качеств.	Учебная практика в проведении 2 ^x ОРУ по методической направленности.

19	Воспитание физических качеств единоборца	Практическое занятие (2 часа) Общая физическая подготовка единоборца. Развитие физических качеств на снарядах и без снарядов, применяя различные упражнения и методики. Методический разбор теоретических основ методов развития разнообразных физических качеств, а также критериев их оценки. Учебная практика в проведении 2 ^x ОРУ по методической направленности.	Зал раздевалки. единоборств, Тренажерный зал.	Упражнения для воспитания физических качеств.	Учебная практика в проведении 2 ^x ОРУ по методической направленности.
20	Воспитание физических качеств единоборца	Практическое занятие (2 часа) Общая физическая подготовка единоборца. Развитие физических качеств на снарядах и без снарядов, применяя различные упражнения и методики. Методический разбор теоретических основ методов развития разнообразных физических качеств, а также критериев их оценки. Учебная практика в проведении 2 ^x ОРУ по методической направленности.	Зал раздевалки. единоборств, Тренажерный зал.	Упражнения для воспитания физических качеств.	Учебная практика в проведении 2 ^x ОРУ по методической направленности.
21	Воспитание физических качеств единоборца	Практическое занятие (2 часа) Общая физическая подготовка единоборца. Развитие физических качеств на снарядах и без снарядов, применяя различные упражнения и методики.	Зал раздевалки. единоборств, Тренажерный зал.	Упражнения для воспитания физических качеств.	Учебная практика в проведении 2 ^x ОРУ по методической направленности.

		Методический разбор теоретических основ методов развития разнообразных физических качеств, а также критериев их оценки. Учебная практика в проведении 2 ^х ОРУ по методической направленности.			
22	Воспитание физических качеств единоборца	Практическое занятие (2 часа) Общая физическая подготовка единоборца. Развитие физических качеств на снарядах и без снарядов, применяя различные упражнения и методики. Методический разбор теоретических основ методов развития разнообразных физических качеств, а также критериев их оценки. Учебная практика в проведении 2 ^х ОРУ по методической направленности.	Зал раздевалки. Тренажерный зал.	Упражнения для воспитания физических качеств.	Учебная практика в проведении 2 ^х ОРУ по методической направленности.
23	Воспитание физических качеств единоборца	Практическое занятие (2 часа) Общая физическая подготовка единоборца. Развитие физических качеств на снарядах и без снарядов, применяя различные упражнения и методики. Методический разбор теоретических основ методов развития разнообразных физических качеств, а также критериев их оценки. Учебная практика в проведении 2 ^х ОРУ по методической направленности.	Зал раздевалки. Тренажерный зал.	Упражнения для воспитания физических качеств.	Учебная практика в проведении 2 ^х ОРУ по методической направленности.

24	Воспитание физических качеств единоборца	Практическое занятие (2 часа) Общая физическая подготовка единоборца. Развитие физических качеств на снарядах и без снарядов, применяя различные упражнения и методики. Методический разбор теоретических основ методов развития разнообразных физических качеств, а также критериев их оценки. Учебная практика в проведении 2 ^х ОРУ по методической направленности.	Зал раздевалки. единоборств, Тренажерный зал.	Упражнения для воспитания физических качеств.	Учебная практика в проведении 2 ^х ОРУ по методической направленности.
25	Обучение единоборца – новичка	Лекция (2 часа) Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении новичков. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Морально – волевая и психологическая подготовка. Учет возрастных и индивидуальных особенностей единоборца – новичка. Соревнования на начальном этапе подготовки в единоборствах. Врачебный контроль.	Программы для спортивных школ, литература.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Доклад по теме.
26	Обучение единоборца – новичка	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам: • Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении новичков. • Общая и специальная физическая подготовка.	Программы для спортивных школ, литература.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Доклад по теме.

		•Техническая и тактическая подготовка. •Морально – волевая и психологическая подготовка. •Учет возрастных и индивидуальных особенностей единоборца – новичка. •Соревнования на начальном этапе подготовки единоборца. •Врачебный контроль и самоконтроль единоборца – новичка.			
27	Контрольное занятие.	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 2 по теме «Воспитание физических качеств единоборца. Методы обучения»	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 2.
28	Организация соревнований в единоборствах	Лекция (2 часа) Педагогическое, воспитательное и агитационное значение соревнований. Формы, характер и система проведения соревнований по единоборствам. Первенства, соревнования на приз или кубок, матчевые встречи, отборочные соревнования, контрольные соревнования, личные, командные, лично-командные соревнования, особенности их организации и проведения.	Примерный план спортивного мероприятия, литература.	Положения о проведении разного уровня соревнований.	Доклад по теме.
29	Организация соревнований в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам	Примерный план спортивного мероприятия, литература.	Положения о проведении разного уровня	Опрос.

				соревнований.	
30	Организация соревнований в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам	Примерный план спортивного мероприятия, литература.	Положения о проведении разного уровня соревнований.	Доклад по теме.
31	Организация соревнований в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам	Примерный план спортивного мероприятия, литература.	Положения о проведении разного уровня соревнований.	Опрос.
32	Формы организации и содержание занятий по единоборствам	Лекция (2 часа) Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность). Внеурочные занятия: теоретические и практические самостоятельные занятия: зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика, научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов, показательные выступления и соревнования. Занятия другими видами спорта. Изучение литературы. Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание.	Примеры плана конспекта. Зал единоборств, раздевалки.	Изучение литературы.	Составление плана конспекта различных занятий.
33	Контрольное занятие.	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 3 по теме	Конспекты лекций, основная и дополнительная	Подготовка к контрольной	Контрольная работа № 3.

		«Особенности организации соревнований в видах единоборств. Формы организации и содержание занятий по единоборствам».	литература по работе. единоборствам.		
34	Принципы, методы и средства обучения в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Принципы обучения и тренировки. Педагогические принципы обучения и тренировки в единоборствах. Принципы совершенствования спортивного мастерства. Принципы спортивной тренировки. Методы обучения и тренировки единоборца. Средства обучения и тренировки единоборца.	Лекционный материал. Дополнительная литература	Изучение научно-методической литературы.	Доклады студентов.
35	Принципы, методы и средства обучения в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам	Лекционный материал. Дополнительная литература	Изучение научно-методической литературы.	Доклады студентов.
36	Урок как основная форма занятий. Основная и заключительная часть урока	Практическое занятие (2 часа) Проведения урока на группе специализации. Примерный план конспект находится в приложении.	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно составляет план конспект для урока.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.
37	Урок как основная форма занятий в школе. Основная и заключительная часть урока	Практическое занятие (2 часа) Проведения урока на группе специализации. Примерный план конспект находится в приложении.	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно составляет план конспект для урока.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.

38	Урок как основная форма занятий в школе. Части урока	Практическое занятие (2 часа) Проведения урока на группе специализации. Примерный план конспект находится в приложении.	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно составляет план конспект для урока.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.
39	Урок как основная форма занятий в школе. Основная и заключительная части урока	Практическое занятие (2 часа) Проведения урока на группе специализации. Примерный план конспект находится в приложении.	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно составляет план конспект для урока.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.
40	Урок как основная форма занятий в школе. Части урока	Практическое занятие (2 часа) Проведения урока на группе специализации. Примерный план конспект находится в приложении.	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно составляет план конспект для урока.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.
41	Урок как основная форма занятий в школе. Основная и заключительная части урока	Практическое занятие (2 часа) Проведения урока на группе специализации. Примерный план конспект находится в приложении.	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно составляет план конспект для урока.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.
42	Урок как основная форма занятий в школе. Основная и заключительная части урока	Практическое занятие (2 часа) Проведения урока на группе специализации. Примерный план конспект находится в приложении.	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно составляет план конспект для урока.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.
43	Урок как основная	Практическое занятие (2 часа) Проведения урока на группе	Примерный план конспект находится в приложении.	Студент самостоятельно	Терминологическая запись

	форма занятий в школе. Основная и заключительная часть урока	специализации. Примерный план конспект находится в приложении.		составляет план конспект для урока.	конспекта по проведению занятия.
44	Контрольное занятие.	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 4 по теме «Урок как основная форма занятий в школе».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 4.
Третий курс					
1	Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение	Лекция (2 часа) Зал единоборств, основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена. Вспомогательные сооружения. Устройство площадки для занятий на открытом воздухе.	Наглядные пособия. Дополнительная литература. Форма различных видов единоборств. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем	Реферат по теме.
2	Профилактика травматизма в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Внешние и внутренние причины возникновения травм у единоборца. Характеристика травм у единоборца. Классификация причин возникновения спортивных травм Основные направления профилактики травматизма в единоборствах. Способы, методы и средства оказания помощи при получении травм.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме.

3	Приемы самозащиты	Практическое занятие (2 часа) Особенности изучения приемов самозащиты. Зависимость комплексов приемов от функциональных обязанностей занимающихся (дружинники, полиция, разведка, женщины и др.).	Наглядные пособия. Дополнительная литература. Форма различных видов единоборств. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем	Опрос.
4	Контрольное занятие	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 1 по теме «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 1.
5	Правомерность применения приемов единоборств при самозащите от нападения	Лекция (2 часа) Уголовное законодательство и применение приемов самозащиты. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приемов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств. Уголовная ответственность за применение приемов самозащиты.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме.
6	Правомерность применения приемов единоборств при самозащите от нападения	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам: пределы необходимой обороны; возможность применения приемов; уголовная ответственность за применение приемов самозащиты.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме.
7	Научно-исследовательская работа и УИРС	Практическое занятие (2 часа) Разбор результатов исследований и написания отдельных разделов курсовых и дипломных работ. План изложения. Формулировка	Требования к оформлению выпускных квалификационных работ.	Анализ специальной научно-методической литературы.	Написания отдельных разделов работы.

		задач и методов исследования. Стил ь изложения результатов исследования. Обработка полученных данных и формулировка результатов исследования при изложении.			
8	Научно-исследовательская работа и УИРС	Практическое занятие (2 часа) Подбор иллюстративного материала. Техническая корректировка текстового и цифрового материала работы. Выделение основных положений курсовой или дипломной работы в доклад. Написание тезисов научного доклада. Выбор и порядок оформления наглядной информации. Использование ее в процессе доклада (плакаты, слайды, кино, телевидение и др.). Формальные и технические требования к структуре и содержанию изложения результатов научных исследований.	Специальная научно-методическая литература по направлениям, указанным преподавателем.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Оформление мультимедийной презентации.
9	Контрольное занятие	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа №2 по теме «Единоборства, как средства защиты»	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 2.
10	Классификация, систематика и терминология технических действий в видах	Лекция (2 часа) Определение понятий: техника, прием, защита, техническое действие, тактико-техническое действие. Подготовительные,	Специальная научно-методическая литература по направлениям, указанным преподавателем.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме.

	единоборств	атакующие, защитные и контратакующие действия. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Биомеханический анализ техники (приемов и защит). Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа. Общая площадь опоры пары борцов. Центр тяжести и общий центр тяжести пары.			
11	Классификация, систематика и терминология технических действий в видах единоборств	Практическое занятие (2 часа) Студенты на ковре проводят анализ техники выполнения различных приемов и защит, изменения положения общего центра тяжести при выполнении технических действий.	Зал единоборств, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Опрос.
12	Классификация, систематика и терминология технических действий в видах единоборств	Практическое занятие (2 часа) Определение способов выполнения бросков выводя центр тяжести противника за границу площади опоры; определение способа выполнения броска выводя проекцию своего центра тяжести за границу площади опоры; способ выполнения броска изменяя площадь опоры противника; выполнение броска с отрывом	Зал единоборств, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Опрос.

		противника от ковра.			
13	Основные упражнения единоборца	Лекция (2 часа) Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсменов. Техника и техническая подготовка, их удельный вес в ряду других сторон подготовки единоборца.	Специальная научно-методическая литература по направлениям, указанным преподавателем.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме.
14	Основные упражнения единоборца	Практическое занятие (2 часа) Особенности методики обучения технике. Сложность и трудность приемов. Последовательность изучения техники.	Зал единоборств, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Опрос.
15	Основные упражнения единоборца	Практическое занятие (2 часа) Основные технические действия в единоборствах: приемы, защиты. Броски руками, ногами, туловищем. Выведение из равновесия, броски захватом ноги (бедро, голени, мельница ног). Подножки: передняя, задняя, боковая (на пятке). Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Ножницы, бросок через голову. Бросок через спину, бедро. Бросок прогибом. Удержания. Болевые приемы на руки: узлом, рычагом, ущемлением. Болевые приемы	Зал единоборств, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Выполнение технических действий.

		на ноги: рычагом, узлом, ущемлением. Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления.			
16	Упражнения специальной физической подготовки	Практическое занятие (2 часа) Система координационных упражнения единоборца, поединки на технику, тактику, поединки на развитие специальных физических качеств, схватки для развития морально-волевых качеств.	Зал единоборств, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Написание конспекта.
17	Подготовка и участие спортсмена-единоборца к соревнованиям	Практическое занятие (2 часа) Роль соревнований в единоборствах. Факторы, влияющие на подготовку и результат участия единоборца в соревнованиях (значение данной схватки (боя) и соревнований в целом для спортсмена, его тренеров и команды; реакция на схватку единоборца, тренеров и зрителей; внешние условия проведения соревнований; характер судейства; намерения спортсмена; боевая и соревновательная практика; состояние здоровья и наличие травм).	Зал единоборств, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Решение задач по правилам соревнований.
18	Обучение и тренировка единоборцев	Практическое занятие (2 часа) Основные направления спортивного	Специальная научно-методическая литература по направлениям, указанным	Изучение дополнительной литературы по	Реферат по теме.

	массовых спортивных разрядов	совершенствования единоборцев младших спортивных разрядов. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психологическая подготовка. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях. Врачебный контроль.	преподавателем.	единоборствам	
19	Контрольное занятие	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа №3 по теме «Подготовка и участие спортсмена-единоборца к соревнованиям».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 3.
20	Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК	Практическое занятие (2 часа) Цели, задачи многолетней подготовки в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР. Планирование работы Примерный учебный план ДЮСШ по борьбе самбо. Соотношение средств подготовки. Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям. Минимальное количество учебных групп и занимающихся в группах по этапам подготовки (начальная подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Режим учебно-тренировочной работы.	Наглядные пособия. Дополнительная литература. Форма различных видов единоборств. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме.
21	Организация и	Практическое занятие (2 часа)	Дополнительная	Изучение	Реферат по

	методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК	Студенты делают сообщение по следующим вопросам: организация работы по единоборствам в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР.	литература. различных единоборств. для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Форма видов Программы по видам	дополнительной литературы по единоборствам	теме.
22	Планирование подготовки единоборца	Лекции (2 часа) Планирование подготовки в единоборстве. Виды планирования. Перспективный план. Периодический план. Текущие планы. Оперативный план. Различные формы построения планов подготовки. Подготовительный, соревновательный и переходный период.	Дополнительная литература. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Составление плана недельного микроцикла	
23	Учебно-тренировочная форма занятий по единоборствам	Лекции (2 часа) Составные части занятия. Задачи, цели и средства частей тренировочного занятия. Правильности построения конспекта. Частные задачи. Используемые средства в подготовительной, основной и заключительной частях занятия в зависимости от задач микроцикла.	Дополнительная литература. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме.	
24	Учебно-тренировочная форма занятий по единоборствам	Практическое занятие (2 часа) Проведения тренировочного занятия на группе специализации.	Дополнительная литература. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Студент самостоятельно составляет план конспект для занятия.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.	
25	Учебно-	Практическое занятие (2 часа)	Дополнительная литература.	Студент	Терминологиче	

	тренировочная форма занятий по единоборствам	Проведения тренировочного занятия на группе специализации.	Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	самостоятельно составляет план конспект для занятия.	ская запись конспекта по проведению занятия.
26	Учебно-тренировочная форма занятий по единоборствам	Практическое занятие (2 часа) Проведения тренировочного занятия на группе специализации.	Дополнительная литература. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Студент самостоятельно составляет план конспект для занятия.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.
27	Учебно-тренировочная форма занятий по единоборствам	Практическое занятие (2 часа) Проведения тренировочного занятия на группе специализации.	Дополнительная литература. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Студент самостоятельно составляет план конспект для занятия.	Терминологическая запись конспекта по проведению занятия.
28	Учебно-тренировочная форма занятий по единоборствам	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа №4 по теме «Организация и проведения учебно-тренировочного процесса единоборцев».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 4.
Четвертый курс					
1	Правила соревнований, терминология и история развития национальных видов единоборств народов мира и России	<i>Лекция (2 часа)</i> История развития национальных видов единоборств народов мира и России. Правила соревнований наиболее распространенных видов национальных единоборств. Терминология наиболее распространенных видов национальных единоборств. Техника и тактика наиболее распространенных	Наглядные пособия. Дополнительная литература. Форма различных видов единоборств. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем	Реферат по теме.

		видов национальных единоборств.			
2	Правила соревнований, терминология и история развития национальных видов единоборств народов мира и России	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам темы	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме
3	Научно-исследовательская работа и УИРС	Практическое занятие (2 часа) Разбор результатов исследований и написания отдельных разделов курсовых и дипломных работ. План изложения. Формулировка задач и методов исследования. Стил ь изложения результатов исследования. Обработка полученных данных и формулировка результатов исследования при изложении.	Требования к оформлению выпускных квалификационных работ.	Анализ специальной научно-методической литературы.	Написания отдельных разделов работы.
4	Научно-исследовательская работа и УИРС	Практическое занятие (2 часа) Подбор иллюстративного материала. Техническая корректировка текстового и цифрового материала работы. Выделение основных положений курсовой или дипломной работы в доклад. Написание тезисов научного доклада. Выбор и порядок оформления наглядной	Специальная научно-методическая литература по направлениям, указанным преподавателем.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Оформление мультимедийной презентации.

		информации. Использование ее в процессе доклада (плакаты, слайды, кино, телевидение и др.). Формальные и технические требования к структуре и содержанию изложения результатов научных исследований.			
5	Совершенствование единоборца в технике и тактике поединка	Практическое занятие (2 часа) Принципы и методы совершенствования в технике единоборств. Совершенствование единоборца в тактике. Разработка индивидуальных технико-тактических приемов. Отработка разных способов выполнения элементов тактики.	Зал единоборств, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Опрос.
6	Совершенствование единоборца в технике и тактике поединка	Практическое занятие (2 часа) Разработка индивидуальных технико-тактических приемов направленных на проведение разведывательных, атакующих, защитных и контратакующих действий. Отработка разных способов выполнения элементов тактики.	Зал единоборств, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Опрос.
7	Система упражнений единоборца	<i>Лекция (2 часа)</i> Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в единоборствах. Система упражнений по признакам понятий. Основные и	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме

		вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений единоборца (схватки, бои). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений. Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки.			
8	Контрольное занятие.	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 1 по теме «Эволюция видов единоборств. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 1.
9	Управление процессом спортивного совершенствования	<i>Лекция (2 часа)</i> Система отбора и комплектования групп, сборных команд. Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность). Этапы отбора. Система соревнований. Планирование спортивного совершенствования. Контроль и учет спортивного совершенствования.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме
10	Управление процессом спортивного совершенствования	<i>Практическое занятие (2 часа)</i> Студенты делают сообщение по вопросам темы: отбор и комплектование сборной команды и групп занимающихся -документы и содержание перспективного	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме

		плана занятий (обучения и тренировки); документы планирования годичной тренировки и ее содержание; документы планирования процесса подготовки к отдельному соревнованию, содержание тренировок; документы планирования работы на сборе по подготовке к отдельному соревнованию, содержание тренировки на сборе; планирование тренировки в недельном цикле; содержание конспекта занятий.			
11	Управление процессом спортивного совершенствования	<i>Практическое занятие (2 часа)</i> Студенты осваивают стенографию записи схваток. Делают анализ результативности поединка. Вносят коррективы в тактический замысел спортсмена.	Видеоматериалы. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Опрос.
12	Планирование, контроль и учёт учебно-тренировочной работы в единоборстве	<i>Практическое занятие (2 часа)</i> Цели, задачи планирования, контроля и учета. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Основные документы планирования учебно-тренировочной работы. Многолетнее планирование. Учебный план. Учебная программа. Текущее планирование учебно-тренировочной работы. План-график, программа, поурочный	Наглядные пособия. Дополнительная литература. Форма различных видов единоборств. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем	Реферат по теме.

		рабочий план. Кривая объема и интенсивности нагрузок в многолетнем, годовом, оперативном, недельном плане в занятии. Оперативное планирование к соревнованию. Периодичность. Взаимосвязь планов различного масштаба. Форма планов			
13	Планирование, контроль и учёт учебно-тренировочной работы в единоборстве	<i>Практическое занятие (2 часа)</i> Защита студентов годового плана по виду единоборств.	Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем	Годовой план график
14	Организация и проведение спортивно	<i>Практическое занятие (2 часа)</i> Проведение соревнований и выполнение студентами различных судейских обязанностей (главный судья, судья на ковре (ринге) - арбитр, рефери, секундант, секретарь, боковой судья, судья информатор, судья при участниках). Выполнение обязанностей тренера на учебных соревнованиях установки участникам перед схватками, педагогические наблюдения в процессе схваток и в перерывах между ними, обобщение результатов соревнований, выявление достоинства и недостатков подготовленности	Зал раздевалки, единоборств, спортивная форма.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме

		спортсменов. Проведение показательных выступлений. Составление плана показательного выступления. Подбор и тренировка участников			
15	Организация и проведение спортивно	<i>Практическое занятие (2 часа)</i> Студенты составляют план показательного выступления и проводят выступления. Подбирают и тренируют участников, выступлений комментатора, ведущего, демонстраторов техники, демонстраторов боевого раздела.	Зал раздевалки, единоборств, спортивная форма.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	План показательного выступления
16	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по различным видам единоборств	<i>Лекция (2 часа)</i> Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера. Тренер как педагог и воспитатель. Творческая система "тренер – ученик". Взаимоотношения тренера с коллективом. Личные качества тренера. Деятельность тренера. Педагогические способности и профессионально – педагогические навыки тренера.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Реферат по теме
17	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по различным видам	<i>Практическое занятие (2 часа)</i> Студенты на основе психологических методик определяют личностные особенности друг друга, мотивацию для работы тренером (преподавателем) по	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Опрос.

	единоборств	виду спорта.			
18	Контрольное занятие.	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 2 по теме «Управление учебно-тренировочным процессом единоборцев».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 2.

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Первый курс

1. Возникновение и первоначальное развитие единоборств в государствах древнего мира.
2. Развитие единоборств в средние века и новое время.
3. История развития единоборств в России.
4. Возникновение и основные этапы развития единоборств в России в новое время.
5. Современное состояние развития единоборств в России.
6. Социально-биологические основы единоборств.
7. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние занятий единоборствами на уровень заболеваемости, на личную работоспособность и самочувствие.
8. Медицинские противопоказания при занятиях единоборствами.
9. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием занятий единоборствами.
10. Основоположники развития борьбы самбо и боевого самбо в России.
11. Основные направления развития систем единоборств в России на современном этап.
12. Организация и судейство соревнований по самбо.
13. Специальная физическая подготовка самбо.
14. Роль физической подготовки при занятиях самбо.
15. Врачебный контроль при занятиях единоборствами.
16. Словесные и наглядные методы обучения единоборствам.
17. Расчлененный и целостный методы при обучении приемам.
18. Основные этапы обучения отдельному приему в единоборствах.
19. Предупреждение травматизма при занятиях единоборствами.
20. Односторонний и двухсторонний методы обучения приемам.

Второй курс

1. Принципы, методы, средства обучения и тренировки единоборца.
2. Обучение единоборца – новичка.
3. Оздоровительные и гигиенические мероприятия в подготовке единоборца.
4. Обучение единоборца технике.
5. Обучение единоборца тактике.
- 6. Планирование подготовки единоборца.**
7. Совершенствование борца в технике и тактике единоборца.
8. Судейство в вольной борьбе.
9. Правила соревнований, терминология и история развития вольной борьбы.
10. Техника и тактика вольной борьбы.
11. Принципы обучения и тренировки.
12. Педагогические принципы обучения и тренировки.
13. Принципы совершенствования спортивного мастерства.
14. Принципы спортивной тренировки.

Третий курс

1. Обучение и тренировка единоборца младших спортивных разрядов.
2. Моральная и специальная психическая подготовка единоборца– юношей.
3. Физическая подготовка единоборцев – юношей.
4. Техническая и тактическая подготовка единоборцев – юношей.
5. Интеллектуальная подготовка единоборцев – юношей.
6. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по виадм единоборств.

7. Организация занятий единоборствами в образовательных учреждениях.
8. Профилактика травматизма в единоборствах.
9. Правила соревнований, терминология и история развития самбо.
10. Техника самбо.
11. Тактика самбо.

Четвертый курс

1. Подготовка единоборцев высокой квалификации.
2. Планирование подготовки единоборцев высокой квалификации.
3. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов. Научное обеспечение процесса подготовки единоборцев высокой квалификации.
4. Контроль за состоянием тренированности.
5. Подготовка единоборцев в процессе соревнований.
6. Тактическая подготовка единоборцев высокой квалификации.
7. Регуляция эмоциональных состояний единоборца в процессе тренировок и соревнований.
8. Планирование спортивного совершенствования. Прогнозирование спортивных результатов. Теория и система отбора единоборцев.
9. Правила соревнований, терминология и история развития дзюдо в мире и России.
10. Техника дзюдо.
11. Тактика дзюдо.

Тематика рефератов

Первый курс

1. Единоборства в системе физического воспитания.
2. История развития единоборств.
3. Классификация, систематика и терминология в видах единоборств.
4. Техника единоборств.
5. Воспитание физических качеств единоборца.
6. Обеспечение безопасности занятий единоборствами.
7. Физиологическая и психологическая характеристики деятельности единоборца.
8. Тактика единоборств.
9. Психологические особенности воспитания в единоборствах.
10. Подготовка и участие единоборца в соревнованиях.
11. Строевые упражнения.
12. Общеразвивающие упражнения из других видов спорта (игры, кросс, плавание, легкая атлетика и др.).
13. Упражнения на различных снарядах, тренажерах и приспособлениях.
14. Упражнения для воспитания: силы (динамической, взрывной, быстрой, медленной); быстроты (общей, специальной, простой и сложной реакции); выносливости (общей и специальной); ловкости (общей и специальной); гибкости (общей и специальной); вестибулярной устойчивости.
15. Соревнования на начальном этапе подготовки единоборца.
16. Врачебный контроль и самоконтроль единоборца – новичка.
17. Педагогическое, воспитательное и агитационное значение соревнований. Формы, характер и система проведения соревнований по единоборствам.
18. Классификация соревнований, масштаб и особенности организации.
19. Системы проведения соревнований.
20. Положение о соревнованиях и его содержание.

21. Организационный комитет. План работы организационного комитета и главного судьи.
22. Программа соревнований и ее составление.

Второй курс

1. Правила соревнований по кикбоксингу (запрещенные действия).
2. Техника нападения в кикбоксинге.
3. Техника обороны в кикбоксинге.
4. Тактические действия в кикбоксинге.
5. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им.
6. Основные понятия о работоспособности в единоборстве.
7. Характеристика физических качеств единоборца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости.
8. Сила. Характер усилий, предъявляемых в единоборстве в зависимости от индивидуальных манер ведения схватки (боя) и ситуаций. Специфичность силы и силовой выносливости в борьбе (боксе). Количественные показатели силы единоборца.
9. Быстрота и основные формы ее проявления в единоборствах. Требования к быстроте простого и сложного реагирования, быстроте отдельных двигательных действий и приемов. Взаимосвязь быстроты и точности движений.
10. Выносливость. Ее определение. Общая и специальная выносливость, их взаимосвязь. Критерии выносливости.
11. Координационные способности (ловкость). Общие понятия. Проявление
12. координационных способностей в единоборствах в зависимости от индивидуальной манеры ведения схватки и ситуаций, возникающих на ковре (ринге).
13. Гибкость. Ее характеристика. Факторы, обуславливающие проявление гибкости у единоборца.
14. Вестибулярная устойчивость. Общее понятие, проявление в деятельности единоборца.
15. Воспитание физических качеств. Средства и методы воспитания физических качеств. Специфичность проявления физических качеств в единоборствах и особенности их воспитания.
16. Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении новичков.
17. Общая и специальная физическая подготовка.
18. Техническая и тактическая подготовка.
19. Морально – волевая и психологическая подготовка.
20. Учет возрастных и индивидуальных особенностей единоборца – новичка.

Третий курс

1. Методика воспитания гибкости у борцов и ее особенности.
2. Методика воспитания быстроты у борцов и ее особенности.
3. Методика воспитания скоростно-силовых способностей борцов и ее особенности.
4. Методика воспитания координационных способностей у борцов и ее особенности.
5. Равновесие тела (условия равновесия тела). Его значение при занятиях борьбой.
6. Подготовительная и заключительная части занятия по борьбе (задачи, методы и средства).
7. Режим труда и отдыха. Питание и питьевой режим единоборца.
8. Проявление физических качеств у единоборца.
9. Психологическая характеристика деятельности в единоборствах.
10. Физиологическая характеристика деятельности единоборца.
11. Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология».
12. Классификация элементов техники борьбы: стоек, захватов, защит, передвижений, дистанций, ударов.

13. Классификация спортсменов по полу, возрасту, весовым категориям и спортивным разрядам.
14. Подготовительные, атакующие, защитные и контратакующие действия борца.

Четвертый курс

1. Формы урока. Составные части урока.
2. Подготовительная часть урока. Задачи, цели и средства подготовительной части урока.
3. Правильности построения конспекта подготовительной части урока. Частные задачи.
4. Используемые средства в подготовительной части урока в зависимости от задач основной части.
5. Критерии (количественные и качественные) эффективности техники.
6. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности.
7. Индивидуальные особенности техники единоборцев.
8. Содержание процесса передачи знаний. Способы контроля знаний.
9. Технические средства передачи знаний (аудио, видео, аудиовизуальные).
10. Содержание процесса разучивания. Место разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях. Контроль умений и способы исправления ошибок.

Перечень вопросов к зачетам и экзаменам

Первый курс

1. Сущность единоборств, их задачи и место в отечественной системе физического воспитания.
2. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение единоборств.
3. Средства и методические особенности видов единоборств.
4. Единоборства как учебная и научная дисциплина.
5. Сферы трудовой деятельности специалиста по единоборствам.
6. Сущность борьбы, ее задачи и место в отечественной системе физического воспитания.
7. Средства и методические особенности борьбы.
8. Состояние борьбы в России.
9. Выступления российских борцов на международных соревнованиях.
10. Зарождение бокса в СССР и России, его развитие.
11. Спортивные достижения советских боксеров и наиболее выдающиеся спортсмены.
12. Режим труда и отдыха. Питание и питьевой режим единоборца.
13. Личная гигиена при занятиях единоборствами.
14. Гигиена мест и условий занятий единоборствами.
15. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе подготовки единоборца.
16. Оказание первой помощи при травмах на занятиях единоборствами.
17. Причины травм на занятиях единоборствами.
18. Повреждение в различных видах единоборств.
19. Предупреждения травм в единоборствах.
20. Рациональная организация режима дня спортсменов единоборцев.
21. Гигиена тела, гигиена питания спортсмена единоборца.
22. Проявление физических качеств у единоборца.
23. Психологическая характеристика деятельности в единоборствах.
24. Физиологическая характеристика деятельности единоборца.
25. Факторы, влияющие на подготовку и результат участия борца в соревнованиях.
26. Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология».
27. Классификация элементов техники борьбы (бокса): стойки, захватов, защит, передвижений, дистанций, ударов.

28. Классификация спортсменов по полу, возрасту, весовым категориям и спортивным разрядам.
29. Систематика в планировании и подготовке борца (боксёра).
30. Терминология в единоборствах (на примере борьбы, бокса).
31. Подготовительные, атакующие, защитные и контратакующие действия борца (боксёра).
32. Критерии (количественные и качественные) эффективности техники.
33. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности.
34. Индивидуальные особенности техники единоборцев.
35. Понятия: воспитание, обучение, принципы, знания, умения, навык, задачи обучения, средства обучения, методы обучения, разучивание, тренировка, упражнение.
36. Содержание процесса передачи знаний. Способы контроля знаний.
37. Технические средства передачи знаний (аудио, видео, аудиовизуальные).
38. Содержание процесса разучивания. Место разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях Контроль умений и способы исправления ошибок.
39. Содержание процесса тренировки, задачи тренировки. Место тренировки в учебно-тренировочном процессе. Средства тренировки. Методы тренировки. Формы и методы контроля степени совершенства навыка борца.
40. Реализация принципов обучения: сознательности и активности, наглядности, доступности, прочности.
41. Признаки, по которым можно определить нарушение того или иного принципа обучения в единоборствах. Роль тренера в реализации принципов.
42. Формы урока. Составные части урока.
43. Подготовительная часть урока. Задачи, цели и средства подготовительной части урока.
44. Правильности построения конспекта подготовительной части урока. Частные задачи.
45. Используемые средства в подготовительной части урока в зависимости от задач основной части.

Второй курс

1. Правила соревнований по кикбоксингу (запрещенные действия).
2. Техника нападения в кикбоксинге.
3. Техника обороны в кикбоксинге.
4. Тактические действия в кикбоксинге.
5. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им.
6. Научные проблемы и их исследование в единоборствах.
7. Выбор исходной позиции для проведения научного исследования. Научный потенциал единоборств. Научная и методическая литература.
8. Перспективы НИР в технике, тактике, методике обучения и тренировки, подготовке кадров тренеров и судей, в совершенствовании прикладности видов единоборств.
9. Методы исследований и требования к порядку изложения результатов исследования.
10. Технология исследований. Выявление главного противоречия. Формулирование проблемы.
11. Определение потребности в исследовании. Постановка цели. Формулирование гипотезы. Постановка и формулирование задач исследований.
12. Выбор методов решения задач. Составление научно-методической документации (протоколов исследований), программы экспертов.
13. Внедрение результатов НИР в практику.
14. Вспомогательные упражнения единоборца
15. Строевые упражнения.

16. Общеразвивающие упражнения из других видов спорта (игры, кросс, плавание, легкая атлетика и др.).
17. Упражнения на различных снарядах, тренажерах и приспособлениях.
18. Упражнения для воспитания физических качеств единоборца.
19. Основные понятия о работоспособности в единоборстве.
20. Характеристика физических качеств единоборца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости.
21. Сила. Характер усилий, предъявляемых в единоборстве в зависимости от индивидуальных манер ведения схватки (боя) и ситуаций. Специфичность силы и силовой выносливости в борьбе (боксе). Количественные показатели силы единоборца.
22. Быстрота и основные формы ее проявления в единоборствах. Требования к быстроте простого и сложного реагирования, быстроте отдельных двигательных действий и приемов. Взаимосвязь быстроты и точности движений.
23. Выносливость. Ее определение. Общая и специальная выносливость, их взаимосвязь. Критерии выносливости.
24. Координационные способности (ловкость). Общие понятия. Проявление.
25. координационных способностей в единоборствах в зависимости от индивидуальной манеры ведения схватки и ситуаций, возникающих на ковре (ринге).
26. Гибкость. Ее характеристика. Факторы, обуславливающие проявление гибкости у единоборца.
27. Вестибулярная устойчивость. Общее понятие, проявление в деятельности единоборца.
28. Воспитание физических качеств.
29. Средства и методы воспитания физических качеств.
30. Специфичность проявления физических качеств в единоборствах и особенности их воспитания.
31. Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении новичков.
32. Общая и специальная физическая подготовка.
33. Техническая и тактическая подготовка единоборца - новичка.
34. Морально – волевая и психологическая подготовка юного спортсмена.
35. Учет возрастных и индивидуальных особенностей единоборца – новичка.
36. Соревнования на начальном этапе подготовки единоборца.
37. Врачебный контроль и самоконтроль единоборца – новичка.
38. Педагогическое, воспитательное и агитационное значение соревнований. Формы, характер и система проведения соревнований по единоборствам.
39. Классификация соревнований, масштаб и особенности организации.
40. Системы проведения соревнований.
41. Положение о соревнованиях и его содержание.
42. Организационный комитет. План работы организационного комитета и главного судьи.
43. Программа соревнований и ее составление.
44. Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера.
45. Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).
46. Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические.
47. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.
48. Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, лабораторные, их задачи и содержание.

49. Внеурочные занятия: теоретические и практические самостоятельные занятия.

50. Зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика, научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов, показательные выступления и соревнования. Занятия другими видами спорта. Изучение литературы.

51. Структура урока. Содержание частей урока.

52. Конспект урока, его форма и содержание.

53. Принципы обучения и тренировки.

54. Педагогические принципы обучения и тренировки.

55. Принципы совершенствования спортивного мастерства.

56. Принципы спортивной тренировки.

57. Основная и заключительная часть урока.

58. Задачи, цели и средства основной и заключительной частей урока.

59. Правильности построения конспекта основной и заключительной частей урока.

Частные задачи.

60. Используемые средства в основной и заключительной частей урока в зависимости от задач микроцикла.

Третий курс

1. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований единоборствами.

2. Зал единоборств, основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена.

3. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани, кладовые, тренерские, врачебные и др.). Устройство площадки для занятий на открытом воздухе.

4. Инвентарь и оборудование, его содержание и ремонт.

5. Техника безопасности при занятиях единоборствами. Требования к местам занятий, размещению оборудования и инвентаря, исправности и их гигиеническому состоянию.

6. Права и обязанности руководителя спортивной базы и тренера по обеспечению безопасности занимающихся.

7. Материально-техническое обеспечение соревнований по единоборствам.

8. Материально-техническое обеспечение комплексных научных групп сборных команд.

9. Причины возникновения травм в единоборствах.

10. Классификация причин возникновения спортивных травм:

11. Предупреждение спортивных травм.

12. Простейшие методы и средства оказания до врачебной помощи пострадавшему спортсмену.

13. Особенности изучения приемов самозащиты.

14. Зависимость комплексов приемов от функциональных обязанностей, занимающихся (дружинники, милиция, спасатели на водах, разведка, женщины и др.).

15. Пределы необходимой обороны.

16. Возможность применения приемов.

17. Применение приемов самообороны против подростков и женщин.

18. Уголовная ответственность за применение приемов самозащиты.

19. История развития вольной борьбы в мире и России.

20. Краткий обзор истории развития дзюдо.

21. Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсменов.

22. Техника и техническая подготовка, их удельный вес в ряду других сторон подготовки единоборца (физическая, тактическая, психологическая).

23. Особенности методики обучения технике.

24. Сложность и трудность приемов. Последовательность изучения техники.
25. Основные технические действия в единоборствах.
26. Характерные ошибки при разучивании техники, их причины и способы исправления.
27. Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов в единоборствах.
28. Защиты активные и пассивные (с помощью рук, туловища, ног).
29. Система координационных упражнения единоборца. Подготовка единоборца к схватке (физическая, техническая, тактическая, психологическая, экипировка).
30. Реакция на схватку единоборца (виды предстартовых состояний, определение эмоционального состояния, методы и способы воздействия на спортсмена).
31. Внешние условия проведения соревнований (климатические условия, место проведения соревнований, бытовые условия проживания, питания и отдыха единоборца).
32. Характер судейства (реакция борца (боксёра) на поведение судьи на ковре (ринге)).
33. Намерения единоборца (закончить схватку (бой) досрочно, по очкам, не проиграть).
34. Соревновательная практика (совместные тренировки, условные и вольные схватки, соревновательная практика).
35. Состояние здоровья и наличие травм (определение состояния единоборца: медицинская и психологическая помощь спортсмену при заболеваниях и наличии травм).
36. Планирование подготовки в единоборствах. Виды планирования.
37. Перспективное планирование.
38. Текущее и оперативное планирование.
39. Различные формы построения планов подготовки борца (цикловой план, сетевая и графическая форма, почасовой план).
40. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период.
41. Определение основных понятий техники - техника, прием, удар, защита, контрприем, комбинация.
42. Основы биомеханических закономерностей выполнения бросков (ударов).
43. Основы биомеханических закономерностей выполнения удержаний.
44. Основные закономерности выполнения болевых приемов (в борьбе), принципы выведения противника из равновесия;
45. Сохранение равновесия при попытке выполнения приема противником.
46. Способы увеличения силы при выполнении болевых приемов.
47. Способы увеличения скорости выполнения приемов.
48. Элементы тактики (разведка, оценка обстановки, принятие решения, реализация решения).
49. Разновидности тактики (тактика подготовки к соревнованиям, тактика участия в соревнованиях, тактика подготовки к схватке, тактика ведения схватки, тактика атакующего действия).
50. Формы ведения схватки (наступательная (непрерывная и эпизодическая), контратакующая, оборонительная, разносторонняя).
51. Виды тактических действий (разведывательные действия: действия, способствующие осуществлению избранной тактики ведения схватки; действия, обеспечивающие перестройку тактики ведения схватки; ситуативные действия; подготовительные действия).
52. Методы ведения борьбы с противником (подавление, обыгрывание, маневрирование, маскировка, создание угрозы, сковывание противника).
53. Основные направления спортивного совершенствования единоборцев младших спортивных разрядов.

54. Техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка единоборцев младших разрядов.

55. Цели, задачи многолетней подготовки в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР.

56. Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям.

57. Минимальное количество учебных групп и занимающихся в группах по этапам подготовки (спортивно-оздоровительный этап, начальная подготовка, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства).

58. Режим учебно-тренировочной работы.

59. Содержание программы для спортивно-оздоровительной группы, групп начальной подготовки.

60. Содержание программы для учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования.

Четвертый курс

1. Создание научно-методического кабинета и обеспечение постоянного просмотра видеоматериалов.

2. История развития национальных видов единоборств, наиболее распространенных в мире и России.

3. Правила соревнований и терминология национальных видов единоборств.

4. Техника наиболее распространенных видов национальных единоборств.

5. Тактика ведения боя в наиболее распространенных видах национальных единоборств.

6. Характеристика и правила соревнований наиболее распространенных видов национальных единоборств.

7. Терминология наиболее распространенных видов национальных единоборств.

8. Принципы, этапы и последовательность обучения.

9. Методы, способы и методические приемы обучения.

10. Методические рекомендации при обучении технике.

11. Обучение тактике единоборств.

12. Изучение основных вариантов применения технических приемов в разных тактических ситуациях.

13. Освоение элементов тактики при подготовке и участии в соревнованиях. Обучение тактике ведения схватки.

14. Развитие интеллектуальных способностей.

15. Изучение основных вариантов применения технических приемов в разных тактических ситуациях.

16. Освоение элементов тактики (разведки, оценки обстановки, принятия решения, реализации решения) при подготовке и участии в соревнованиях.

17. Обучение тактике ведения схватки.

18. Методы и способы развития интеллектуальных способностей.

19. Принципы и методы совершенствования в технике единоборств.

20. Совершенствование единоборца в тактике.

21. Разработка индивидуальных технико-тактических приемов.

22. Отработка разных способов выполнения элементов тактики.

23. Развитие интеллектуальных способностей.

24. Продуктивные методы совершенствования в технике единоборств.

25. Средства и методы, применяемые в тренировке, для расширения арсенала техники единоборца;

26. Средства и методы, применяемые в тренировке для автоматизации навыка выполнения технических действий;

27. Средства и методы, применяемые в тренировке для изменения (совершенствования) навыка выполнения тактико-технических действий;

28. Определение показателей активности, эффективности, вариативности и результативности единоборца в схватках;
29. Цели, задачи, проведения учебно-тренировочных сборов, семинаров судей и тренеров.
30. Планирование учебно-тренировочных сборов (сроки, контингент, организация, документы, разделы работ).
31. Комплектование состава участников, тренеров, медицинского обслуживания УТС. Материальная база. Финансирование.
32. Цели и задачи семинаров судей и тренеров. Программа семинаров. Документы планирования семинара
33. Методы регулирования эмоционального состояния единоборцев в процессе сборов и тренировок.
34. Методы регулирования эмоционального состояния спортсменов в процессе соревнований и отдельной схваткой.
35. Цели, задачи, средства и методы анализа спортивной подготовленности борцов.
36. Средства сбора необходимой информации о каждом виде подготовленности.
37. Методы обработки информации.
38. Использование информации о подготовленности борца для построения учебно-тренировочного процесса и составления тактических планов.
39. Система отбора по показателям спортивной подготовленности как часть общей системы подготовки борцов.
40. Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность оценки и т.д.). Этапы отбора.
41. Основные и вспомогательные критерии отбора (спортивные результаты, динамика спортивных результатов, возраст, уровень развития - ОФП и ОПП), наличие мотивации, поэтапная динамика спортивного результата.
42. Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в единоборствах.
43. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца.
44. Система основных упражнений единоборца (схватки, бои).
45. Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.
46. Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки.
47. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные (для восстановления). Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.
48. Место воспитательной работы в системе спортивной подготовки юношей.
49. Морально-волевая подготовка (нравственное воспитание):
50. Задачи физической подготовки единоборцев – юношей.
51. Особенности технической и тактической подготовки юношей.
52. Особенности подготовки единоборцев в коллективах физической культуры.
53. Особенности подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР и школах-интернатах спортивного профиля
54. Особенности подготовки единоборцев в ВУЗах и техникумах.
55. Особенности подготовки единоборцев в школах высшего спортивного мастерства.
56. Особенности подготовки единоборцев в общеобразовательных школах.
57. Система отбора и комплектования групп, сборных команд.

58. Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность). Этапы отбора.
59. Планирование спортивного совершенствования.
60. Цели, задачи планирования, контроля и учета.
61. Перспективное, текущее и оперативное планирование.
62. Основные документы планирования учебно-тренировочной работы.
63. Многолетнее планирование. Учебный план. Учебная программа.
64. Текущее планирование учебно-тренировочной работы. План-график, программа, поурочный рабочий план.

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом во втором и четвертом семестрах. Итоговый контроль (зачет) проводится в форме ответов на вопросы, задаваемые преподавателем в произвольном порядке. В шестом и седьмом семестрах курс обучения завершается экзаменом. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в вопросы.

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

2. Балашова, В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - 2-е изд. - М.: Физическая культура, 2009. - 132 с.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.
4. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Б.А. Карпушин. - СПб. : Олимп - СПб., 2010. - 296 с.
5. Передельский, А.А. Философия, педагогика и психология единоборств: монография / А.А. Передельский. - М.: Физическая культура, 2008. - 168 с.
6. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методич. док., практич. опыт, рек. / авт.-сост. А.В. Царик. - 4-е изд. с изм. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 992 с.
7. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Кулишенко [и др.]. - 4-е изд., перераб. - М.: Академия, 2010. - 272 с. - (Высш. проф. образование)
8. Теория и методика физической культуры: учебник / ред. Ю.Ф. Курамшин. - 4-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 480 с. - (Бакалавриат).
10. Чибичик, Ю.Е. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов : учеб. пособие / Ю.Е. Чибичик. - Челябинск: УралГАФК, 2013. - 120 с.
11. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. для нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2010. - 272 с.
2. Бокс: теория и методика: учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов [и др.]. - М.; Краснодар: Советский спорт; Неоглори, 2009. - 767 с.
3. Воронков, Ю.И. Медико-биологические проблемы здоровья и долголетия в спорте: очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул. - М.: Советский спорт, 2011. - 228 с.
4. Градополов, К.В. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / К.В. Градополов. - М.: ИНСАН, 2010. - 320 с.
5. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2010. - 296 с.
6. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны: учеб. пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, С.В. Петров [и др.]. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 304 с.

3.28. **(6)** Рабочая программа дисциплины **«Теория и методика избранного вида спорта»** основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки - спортивный менеджмент
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр
 Форма обучения очная

Автор-разработчик: Бескровная В.А., д.э.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Целью дисциплины является получение студентами специальных знаний, формирование представлений, умений и навыков, необходимых для специалиста в области спортивного менеджмента. Дисциплина предусматривает изучение студентами целей, стратегий, принципов, закономерностей, функций и методов спортивного менеджмента; проектного менеджмента; принятия управленческих решений, управления финансовыми потоками в физкультурно-спортивных организациях, знание правовых основ деятельности специалиста в области физической культуры и спорта, овладение навыками управленческой культуры и корпоративной этики спортивных организаций.

Решение конкретных задач, связанных с изучением дисциплины, достигается путем изучения и освоения на практике элементов современной методологии менеджмента. Заявленная цель дисциплины соотносится с целью подготовки будущих специалистов - решению профессиональных задач, готовности к организационно-управленческой деятельности, а также способствует формированию экономического мышления менеджеров.

Задачи дисциплины

- познакомить студентов с ролью и значением менеджмента в системе управления физкультурно-спортивными организациями;
- изучить отечественный и зарубежный опыт профессиональной деятельности менеджера физкультурно-спортивной организации;
- обладать необходимым объемом знаний о проектном менеджменте в физической культуре и спорте для их использования в практической деятельности;
- сформировать необходимый объем знаний об управлении финансовыми потоками физкультурно-спортивных организаций;
- познакомить студентов с этикой и культурой управления физкультурно-спортивными организациями
- выработать умения по принятию управленческих решений в спортивной сфере, в области страхования спортсменов и организаций;
- уметь применять на практике управленческие концепции и методики.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» относится к базовой части профессионального цикла (БЗ).

Основы знаний дисциплины закладываются, начиная с 1 семестра и завершая 7-м семестром. Особенность дисциплины в системном изложении основ менеджмента и постепенной подготовке выпускников к профессиональной деятельности в сфере менеджмента физической культуры и спорта.

В рамках лекций предполагается систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала теоретического характера. Лекционный курс рассматривает вопросы теории менеджмента, ее функциональных и отраслевых аспектов, а также тенденций реализации в Российской Федерации и за рубежом. Практические занятия направлены на закрепление полученных знаний, конкретизацию и углубленную проработку лекционного материала, проверку

самостоятельной работы. Используются интерактивные формы – компьютерное тестирование, деловые игры.

Особенностью изложения данной дисциплины является необходимость использования в рамках учебного процесса положений законодательства, а следовательно информационно-справочной системы КонсультантПлюс.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-1, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ПК-20, ПК-21, ПК-22, ПК-23, ПК-25, ПК-28, ПК-29, ПК-32.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- основы межличностной коммуникации, составляющие системы управления персоналом физкультурно-спортивной организации; виды мотивации персонала;
- технологии постановки цели и выбора путей ее достижения, процедуры принятия управленческих решений в физкультурно-спортивных организациях;
- нормативные документы в сфере физической культуры, спорта и образования;
- цели, задачи и методы профессиональной деятельности менеджера в сфере физической культуры и спорта;
- технологии организации спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий с различным контингентом, включая финансовые вопросы, вопросы страхования;
- методы организации и проведения научно-исследовательской работы, принципы использования результатов научного исследования в практике управления физической культурой и спортом;
- основные понятия пропагандистской и рекламной деятельности в сфере физической культуры и спорта, технологии формирования общественного мнения;

уметь:

- добиваться успеха в процессе коммуникации, использовать средства и приемы взаимодействия в коллективе, определять пути повышения профессиональной квалификации;
- обосновывать и принимать решения на основе использования нормативно-правовой базы в сфере физической культуры и спорта;
- уметь организовать массовые спортивные мероприятия, составлять аналитические отчеты, планы и документы в сфере физической культуры;
- реализовать разработанные планы мероприятий в реальных условиях профессиональной деятельности, составлять смету расходов на спортивные мероприятия, обеспечивать страхование спортсменов;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую работу по вопросам управления физической культурой и спортом; проводить научный анализ результатов исследований;
- определять эффективность предложенного проекта по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной направленности, анализировать и отбирать наиболее эффективные средства и приёмы формирования общественного мнения о физической культуре;

овладеть:

- навыками публичного выступления, методиками диагностики потенциальных возможностей личности, методиками самоанализа;

- методами индивидуального подхода к участникам коллектива, навыками эффективной коммуникации, инструментами мотивации сотрудников и организации труда в физкультурно-спортивной организации;
- практическими навыками процессов принятия, реализации и анализа управленческих решений в физкультурно-спортивной организации;
- основами системного подхода к анализу объектов и процессов при решении задач в сфере управления физической культурой и спортом;
- опытом организации и проведения соревнований, опытом составления аналитических отчетов планов и документов, в том числе навыками составления финансового отчета, страховой деятельности в спорте;
- инновационными технологиями выявления и решения проблем управления физической культурой и спортом, навыками прогнозирования влияния результатов научного анализа на эффективность практической деятельности организации;
- технологией формирования у аудитории мнения о значении физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» содержит разделы:

Раздел 1. Введение в спортивный менеджмент

Раздел 2. Основы менеджмента

Раздел 3. Планирование и организация спортивных мероприятий

Раздел 4. Этика и культура управления спортивными организациями

Раздел 5. Управление и финансы в спорте

Раздел 6. Страховое дело в спорте

Раздел 7. Управленческие решения в спорте

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучени я	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоя- тельная работа
			Лекци и	Семинарски е занятия	
Раздел 1. Введение в спортивный менеджмент					
Первый, 1 семестр	Тема 1. Понятие и сущность «Спортивного менеджмента»	6	2	-	4
Первый	Тема 2. История развития менеджмента организации	6	2	-	4
Первый	Тема3. Менеджер как профессия	6	2	-	4
Первый	Тема 4. Профессиональные качества менеджера сферы физической культуры и спорта	6	2	-	4
Первый	Тема 5. Профессиональная этика спортивного менеджера	4	2	-	2
Первый	Тема 6. Мировоззрение, образ жизни и здоровье спортивного менеджера	6	-	4	2
Первый	Тема 7. Инструментарий менеджмента физической культуры и спорта	6	-	4	2
Первый	Тема 8. Деятельность менеджера по руководству спортивной	6	-	4	2

	организацией				
<i>Первый</i>	Тема 9. Спортивный менеджер - организатор управления	6	-	4	2
	Итого по разделу 1:	52	10	16	26
Раздел 2. Основы менеджмента					
<i>Первый, 1 семестр</i>	Тема 1.1. Введение в экономику	8	2	2	4
<i>Первый</i>	Тема 1.2. Менеджмент-основа предпринимательства	8	2	2	4
<i>Первый</i>	Тема 1.3. Сущность и структура управления. Методология менеджмента	8	2	4	6
<i>Первый</i>	Тема 1.4. Планирование - как основа управления	8	2	2	4
<i>Первый</i>	Тема 1.5. Развитие учений о менеджменте	8	2	2	4
	<i>Итого в первом семестре (раздел 2)</i>	<i>44</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>22</i>
<i>Первый, 2 семестр</i>	Тема 1.6. Управление кадрами в организации	8	2	2	4
<i>Первый</i>	Тема 1.7. Внутренняя и внешняя среда организации	8	2	2	4
<i>Первый</i>	Тема 1.8. Миссия организации. Цели организации, иерархия целей.	8	2	2	4
<i>Первый</i>	Тема 1.9. Стратегия фирмы	8	2	2	4
<i>Второй, 3 семестр</i>	Тема 1.10. Мотивация деятельности в структуре менеджмента	10	2	4	4
<i>Второй</i>	Тема 1.11. Лидерство в организации. Стили руководства	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 1.12. Регулирование и контроль	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 1.13. Делегирование полномочий и неформальные взаимосвязи в системе управления.	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 1.14. Конфликтность в менеджменте	8	2	2	6
<i>Второй</i>	Тема 1.15. Этические аспекты управления. Этика менеджера	8	2	2	4
	<i>Итого второй семестр</i>	<i>84</i>	<i>20</i>	<i>22</i>	<i>42</i>
	Итого по разделу 2:	128	30	34	64
Раздел 3. Управление и финансы в спорте					
<i>Второй, 3 семестр</i>	Тема 1. Нормативно-правовые основы управления в сфере ФКС	16	4	4	8
<i>Второй</i>	Тема 2. Основные этапы развития и особенности	16	4	4	8

	управленческой деятельности в сфере ФКС				
<i>Второй</i>	Тема 3. Современные теории менеджмента в сфере ФКС	16	4	4	8
<i>Второй</i>	Тема 4. Основы планирования и экономического анализа в сфере ФКС	16	4	4	8
<i>Второй</i>	Тема 5. Система финансового менеджмента физкультурно-спортивной организации	16	4	4	8
<i>Второй</i> <i>3 семестр</i>	Тема 6. Финансовое планирование физкультурно-спортивной организации	16	4	4	8
<i>Второй</i>	Тема 7. Анализ финансового состояния физкультурно-спортивной организации	16	4	4	8
<i>Второй</i>	Тема 8. Анализ имущества физкультурно-спортивной организации	16	4	4	8
<i>Второй</i>	Тема 9. Анализ кредиторской задолженности	16	4	4	8
<i>Второй</i>	Тема 10. Анализ финансовой устойчивости физкультурно-спортивной организации	16	4	4	8
<i>Второй</i>	Тема 11. Анализ платежеспособности физкультурно-спортивной организации	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 12. Анализ эффективности работы физкультурно-спортивной организации	8	2	2	4
	Итого по разделу 4:	176	44	44	88
Раздел 4. Этика и культура управления физкультурно-спортивными организациями					
<i>Третий,</i> <i>5 семестр</i>	Тема 1. Деловая этика. Профессиональная этика	4	1	1	2
<i>Третий</i>	Тема 2. Управленческая этика. Служебный этикет	4	1	1	2
<i>Третий</i>	Тема 3. Принципы и нормы нравственного поведения руководителя	4	1	1	2
<i>Третий</i>	Тема 4. Виды и формы делового общения. Деловая риторика	6	1	2	3
<i>Третий</i>	Тема 5. Этика решения спорных вопросов, конфликтных ситуаций	4	1	1	2
<i>Третий</i>	Тема 6. Невербальные особенности в процессе делового общения	6	1	2	3
<i>Третий</i>	Тема 7. Дистантное общение: телефон, телекс, факс	4	1	1	2

<i>Третий</i>	Тема 8. Имидж делового человека	4	1	1	2
	Итого по разделу 5:	36	8	10	18
Раздел 5. Страхование дело в спорте					
<i>Третий, 6 семестр</i>	Тема 1. Экономическая сущность страхования. Основные понятия и термины в страховании	8	2	2	4
<i>Третий</i>	Тема 2. Классификация страхования	8	2	2	4
<i>Третий</i>	Тема 3. Юридические основы страховых отношений, складывающихся между спортсменами и страховщиками	8	2	2	4
<i>Третий</i>	Тема 4. Имущественное страхование	8	2	2	4
<i>Третий</i>	Тема 5. Личное страхование спортсменов	8	2	2	4
<i>Третий</i>	Тема 6. Страхование ответственности	4	1	1	2
<i>Третий</i>	Тема 7. Страховые риски	4	1	1	2
<i>Третий</i>	Тема 8. Теоретические основы построения страховых тарифов	8	2	2	4
<i>Третий</i>	Тема 9. Основы перестрахования	6	1	2	3
<i>Третий</i>	Тема 10. Организация страхового дела в спорте	8	2	2	4
<i>Третий</i>	Тема 11. Маркетинг в страховании	6	1	2	3
	Итого по разделу 6:	76	18	20	38
Раздел 6. Управленческие решения в спорте					
<i>Четвертый, 7 семестр</i>	Тема 1. Роль принятия решений в управлении	8	2	2	4
<i>Четвертый</i>	Тема 2. Типология управленческих решений, факторы и условия их эффективности	8	2	2	4
<i>Четвертый</i>	Тема 3. Технология и организация процесса разработки и принятия управленческих решений	8	2	2	4
<i>Четвертый</i>	Тема 4. Реализация и контроль исполнения управленческих решений	8	2	2	4
<i>Четвертый</i>	Тема 5. Разработка управленческих решений в условиях неопределенности и риска	16	4	4	8
<i>Четвертый</i>	Тема 6. Методы оптимизации управленческих решений	8	2	2	4
<i>Четвертый</i>	Тема 7. Социально–	8	2	2	4

<i>тый</i>	психологические аспекты принятия управленческих решений				
<i>Четвертый</i>	Тема 8. Особенности принятия управленческих решений в спортивных организациях	8	2	2	4
	Итого по разделу 7:	72	18	18	36
	ИТОГО:	540	126	144	270

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Изучение дисциплины завершается экзаменами в 6 и 7 семестрах в соответствии с объемными требованиями. Итоговый контроль проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты. Во втором и четвертом семестре итоговым контролем является зачет по объемным требованиям.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Рекомендуемая литература (основная)

- 1) Алексеевский В.С. Введение в специальность "Менеджмент организации": учеб. пособие для вузов / В.С. Алексеевский, Э.М. Коротков. - М.: ЮНИТИ ДАНА, 2004. - 159с..
- 2) Лафта Дж.К. Менеджмент: Учеб. пособие. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ТК Велби, 2004. - 592с.
- 3) Переверзев М.П. Менеджмент : учебник / М.П. Переверзев, Н.А. Шайденко, Л.Е. Басовский. - 2-е изд., доп. и перераб. - М. : ИНФРА-М, 2011.

1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

- 1) Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента. - М.: Советский спорт, 2004. - 416с.
- 2) Уорд М. 50 методик менеджмента. - М.: Финансы и статистика, 2004. - 200 с.
- 3) Одинцов А.А. Менеджмент организации: введение в специальность : учеб. пособие для вузов / А.А. Одинцов. - М. : Академия, 2007.

3.29. Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Фёдоров Сергей Александрович

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основная цель дисциплины «Основы медицинских знаний» - дать специальные медицинские знания по оказанию первой медицинской помощи, распознаванию и профилактике заболеваний внутренних органов, выработать у будущих бакалавров сознательное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Задачи дисциплины

Основными задачами изучения дисциплины заключаются в ознакомление с патогенными, условно-патогенными микробами, путями их проникновения и профилактики инфекционных заболеваний. Оказание первой медицинской помощи при ранениях и переломах различной локализации. Ознакомление с наиболее часто встречающимися заболеваниями внутренних органов, их профилактика и оказание первой медицинской помощи.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Основы медицинских знаний» относится к базовой части профессионального цикла. Учебная дисциплина «Основы медицинских знаний» изучается на втором курсе при очной форме обучения. Для освоения дисциплины «Основы медицинских знаний» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования. Учебная работа (54 часа) проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий являются лекции и практические занятия. На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на практических занятиях должна быть обеспечена возможность овладения студентами практическими навыками оказания первой медицинской помощи, оценки состояния здоровья, подбора средств по профилактике заболеваний. Внеаудиторная работа (54 часа) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-4, ПК-18, ПК-19, ПК-24

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- предмет, методы и систему основных понятий основ медицинских знаний;
- основные современные теории и методы оздоровления, укрепления и диагностики состояния здоровья, профилактики болезней;
- наиболее часто встречающиеся заболевания внутренних органов;
- методы, средства, способы и организацию оказания первой медицинской помощи.

уметь:

- определять по внешним признакам состояние пострадавшего;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и острых состояниях, накладывать повязки, иммобилизовать и транспортировать пострадавших;
- использовать табельные и подручные средства для оказания доврачебной помощи.

овладеть:

- навыками организации первой медицинской помощи пострадавшим;
- методикой оказания первой доврачебной помощи при острых инфекционных заболеваниях, заболеваниях внутренних органов, травмах, неотложных состояниях;
- навыками и умениями транспортировки пострадавшего в лечебные учреждения.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. СПИД. Клиника. Пути заражения.
2. Способы закаливания.
3. Пневмоторакс. Гемоторакс. Первая медицинская помощь.
4. Индивидуальный перевязочный пакет, правила пользования.
5. Химические ожоги. Оказание первой медицинской помощи. Оказание первой медицинской помощи при попадании едких веществ внутрь организма человека.
6. Терминальные состояния. Признаки смерти. Смерть клиническая, биологическая, социальная. Задачи реанимации.
7. Клиническое обоснование наложения транспортной иммобилизации. Наложение шин из подручного материала при переломах костей верхних и нижних конечностей
8. Инструментальные и лабораторные методы исследования.
9. Отравление поваренной солью при кораблекрушениях.
10. Сроки приема пищи после физической работы. Особенности рациона питания при хронических заболеваниях брюшной полости
11. Гипертоническая болезнь, понятие, этиология, симптомы, осложнения, профилактика.
12. Грипп. Профилактика. Клиническая картина. Лечение.
13. Удаление насекомого из слухового прохода. Понятие о дыхательной недостаточности, виды одышек. Бронхоэктатическая болезнь - дренажные положения. Бронхиальная астма, оказание первой медицинской помощи. Ингаляторы.(сообщение, доклад на практическом занятии).

Перечень вопросов к зачету

1. Виды микроорганизмов, какие заболевания они могут вызвать.
2. Непатогенные, условно патогенные и патогенные микробы. Примеры патогенных микроорганизмов.
3. Пути проникновения патогенных микробов и профилактика заболеваний вызванных этими микробами.
4. Что такое иммунитет? Врожденный и приобретенный иммунитет. Иммунитет постоянный и временный.
5. Неспецифическая сопротивляемость, пути ее повышения. Влияние физических упражнений на неспецифическую сопротивляемость.
6. Оказание первой медицинской помощи при термических ожогах.
7. Оказание первой медицинской помощи при химических ожогах.
8. Оказание первой медицинской помощи при отморожении лица.
9. Оказание первой медицинской помощи при отморожении конечностей.
10. Остановка венозного и артериального кровотечения.
11. Показания к наложению транспортной иммобилизации. Травматический шок.
12. Транспортная иммобилизация при переломах черепа, шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, при переломах таза.
13. Транспортная иммобилизация при переломах длинных трубчатых костей.

14. Анатомо-физиологическое обоснование искусственного дыхания «из рта в нос» и «из рта в рот».
15. Анатомо-физиологическое обоснование закрытого массажа сердца.
16. Признаки биологической смерти.
17. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.
18. Оказание первой медицинской помощи при электротравме.
19. Оказание первой медицинской помощи при стенокардии и инфаркте миокарда.
20. Гипертоническая болезнь. Оказание первой медицинской помощи при гипертоническом кризе.
21. Обморок, коллапс (признаки, оказание первой медицинской помощи).
22. Анатомо-физиологическое обоснование искусственного дыхания «изо рта в нос» и «изо рта в рот».
23. Анатомо-физиологическое обоснование закрытого массажа сердца.
24. Терминальные состояния. Признаки клинической и биологической смерти.
25. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.
26. Оказание первой медицинской помощи при электротравме.
27. Что подразумевается под понятием «Здоровье»?
28. Факторы, влияющие на состояние здоровья населения.
29. Что такое болезнь?
30. Влияние закаливания на неспецифическую сопротивляемость.
31. Пути введения лекарственных средств.
32. Причина и признаки острого гастрита. Первая медицинская помощь.
33. Хронический гастрит (гиперацидный, нормоцидный и анацидный). Профилактика хронического гастрита, профилактика обострений.
34. Язвенная болезнь желудка, её профилактика. Осложнения язвенной болезни.
35. Энтериты, энтероколиты, гастроэнтероколиты.
36. Ишемическая болезнь сердца: стенокардия, инфаркт миокарда. Этиология, симптомы, осложнения. Профилактика.
37. Пневмония, понятие, этиология, симптомы, осложнения, профилактика.
38. Оказание первой медицинской помощи при попадании инородных тел. Причины попадания инородных тел в слуховые проходы, нос, дыхательные пути.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучени я	Название разделов и тем	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостояте льная работа
			Лекции	Практи ческие занятия	
Раздел 1. Оказание первой медицинской помощи при заболеваниях хирургического профиля.					
Второй	Тема 1.1. Понятие о микробах. Профилактика инфекционных заболеваний.	8	2	2	4
Второй	• Тема 1.2. Иммунитет	10	2	2	6
Второй	• Тема 1.3. Кровотечения. Остановка кровотечений.	8	2	2	4
Второй	Тема 1.4. Десмургия.	10	2	6	2
Второй	Тема 1.5. Первая помощь при ожогах и отморожениях.	8	2	2	4
Второй	Тема 1.6. Первая помощь при несчастных случаях.	10	2	2	6

<i>Второй</i>	Тема 1.7. Первая помощь при переломах.	12	2	4	6
Раздел 2. Оценка здоровья, оказание первой медицинской помощи при заболеваниях терапевтического профиля.					
<i>Второй</i>	Тема 2. 1. Понятия «здоровье». Методы определения состояния здоровья	10	2	2	6
<i>Второй</i>	Тема 2.2. Оказание первой медицинской помощи при острых отравлениях.	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 2.3. Острые и хронические заболевания органов брюшной полости. Их профилактика.	6	2	2	2
<i>Второй</i>	Тема 2.4. Острые и хронические заболевания ССС. Их профилактика	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 2.5. Острые и хронические заболевания легких. Роль закаливания и физкультуры в профилактике этих заболеваний.	10	2	2	6
Итого:		108	24	30	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения на втором курсе (IV семестр) завершается зачётом. Зачёт проводится в форме устных ответов на вопросы, которые преподаватель задает в произвольном порядке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Лытаев, С.А. Основы медицинских знаний : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / С.А. Лытаев, А.П. Пуговкин. - М. : Академия, 2011. - 272 с.
2. Артюнины, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие для студ. пед. вузов / Г.П. Артюнины. - М. : Академический Проект; Мир, 2009. - 766 с.
3. Волокитина, Т.В. Основы медицинских знаний : учеб. пособие для студ. вузов / Т.В. Волокитина, Г.Г. Бральнина, Н.И. Никитинская. - М. : Академия, 2008. – 224 с.
4. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. – М., 2006. - 476 с.
5. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие / Под ред. Э.А. Арустамова с соавт. – М., 2006. – 479 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Основы медицинских знаний : учеб. пособие / Р.И. Айзман, В.Г. Бубнов, В.Б. Рубанович [и др.]. - Новосибирск : АРТА, 2011. - 224 с.
2. Бубнов, В.Г. Атлас добровольного спасателя: первая медицинская помощь на месте происшествия : учеб. пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. - 3-е изд. - М. : Астрель; АСТ, 2006. - 79 с.
3. Ряженков В. В., Вольнова Г. И., Преферанский Н. Г., Преферанская Н. Г. Фармакология: Учебник.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Медицина.- 2004. - 496 с.
4. Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: Тера-Спорт, 2003. – 240 с.

3.30. Рабочая программа дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю (ям) подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: гимнастика, спортивные игры, единоборства, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивное ориентирование, спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Программу составил: Романов Виталий Валерьевич, старший преподаватель кафедры «Безопасности жизнедеятельности, теории и методики единоборств»

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

- Целью изучения данного курса является формирование мировоззрения безопасного образа жизни, главным содержанием которого является культурная, гуманитарная и организационно-техническая идеологии безопасности; получение студентами фундаментальных представлений об основах безопасности жизнедеятельности, о современных подходах к обеспечению защищенности населения, объектов экономики, окружающей среды по отношению к природным и техногенным опасностям, сущности и классификации чрезвычайных ситуаций, основных принципах и способах защиты от них.

Задачи дисциплины

- Важными задачами дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются:
 - - дать основные сведения о современном понимании безопасности в системе «Природа – общество - человек», дестабилизирующих факторах современности, причинах их возникновения;
 - - дать представление о существующих системах безопасности, принципах их построения и функционирования
 - познакомить студентов с обеспечением безопасности основных объектов – личности, общества и государства;
 - раскрыть понимание проблем обеспечения безопасности личности, общества и государства от факторов источников опасности, связанных с авариями, катастрофами, стихийными бедствиями, биолого-социальными и экологическими ситуациями, а также с трудовой деятельностью людей;
 - выработать умения и навыки идентификации, предупреждения и выхода из наиболее распространенных чрезвычайных и опасных ситуаций;

Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к базовой части профессионального цикла (Б.3.1.).

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для осуществления деятельности с частью Б.5. «Учебная и производственная практика» ООП. Для изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» студент должен обладать знаниями, полученными при изучении всех дисциплин, отнесенных к гуманитарным, социальным, экономическим, математическим и естественно-научным блокам.

В процессе преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» используются следующие технологии и методы:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий,

выполнение творческой работы, подготовка к текущему и итоговому контролю.

В процессе обучения дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» используются различные современные технологии обучения.

Лекции читаются с применением схем, таблиц, графиков, по возможности, с использованием проектора и интерактивной доски. В соответствии с ФГОС ВПО лекции составляют не более 40% от аудиторных занятий.

На практических занятиях используется кейс-технология, кластерная технология и другие практико-ориентированные технологии обучения:

- семинары, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях;
- обсуждение подготовленных студентами докладов и эссе;
- проектная технология (рекламные и антирекламные плакаты, компьютерные презентации);
- кейс-технология (ситуационные задачи, алгоритмы безопасного поведения);
- и др.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Требования к результатам освоения дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» студент формирует и демонстрирует следующие предусмотренные ФГОС ВПО по направлению подготовки «Физическая культура» и компетентностной моделью подготовки бакалавра по профилю спортивная тренировка в избранном виде спорта: единоборства.

общекультурные компетенции (в соответствии с ФГОС ВПО)

- способен логически верно строить устную и письменную речь (ОК – 4);
- стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК – 8);
- владеет основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-18);

в области педагогической деятельности:

- способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7);
- способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24).

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать:

- государственную политику в области подготовки и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций (ОК – 4; ОК-8);
- права и обязанности граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности (ОК – 4; ПК-24);
- дестабилизирующие факторы современности, причины их возникновения, характеристику, превентивные меры, экологические аспекты безопасности жизнедеятельности (ОК-8; ОК - 18);
- органы системы безопасности жизнедеятельности, принципы их построения и функционирования (ОК – 8; ОК - 18);
- задачи органов безопасности жизнедеятельности по защите населения от ЧС, способы защиты от ЧС различных видов (ОК-18);
- источники и характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения (ОК-18);
- признаки опасных состояний для человека (ПК-7).

Уметь:

- грамотно применять практические навыки обеспечения безопасности в опасных ситуациях, возникающих в ходе производственного процесса и в повседневной жизни (ОК-18; ПК-24);
- оценивать уровень риска от источников опасности в профессиональной деятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-18);
- идентифицировать и классифицировать чрезвычайные ситуации различного происхождения (ОК-18);
- организовать процесс **физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья** (ПК-7; ПК-24).

Владеть:

- методами распознавания и идентификации опасностей и угроз различного происхождения (ОК-18);
- правилами безопасного поведения и защиты в различных опасных и чрезвычайных ситуациях (ОК – 18; ПК-24);
- способами защиты от поражающих факторов неблагоприятных и опасных природных явлений и техногенных аварий (ОК-18);
- первичными средствами пожаротушения (ОК-18);
- средствами индивидуальной и коллективной защиты (ОК-18);
- методами оказания доврачебной медицинской помощи при травмах (ПК-24).

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимых технических средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения дисциплины, и способы их применения:

- компьютерное и мультимедийное оборудование;
- приборы и оборудование учебного назначения;
- пакет прикладных обучающих программ Microsoft Office (Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point), Windows Movie Maker, Nero, видеофайлы AVI, DVD и т.д.
- видео-, аудиовизуальные средства обучения;
- электронная библиотека курса;
- ссылки на интернет-ресурсы и др.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» содержит разделы:

Раздел 1. Основы теории безопасности жизнедеятельности

Раздел 2. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности

Раздел 3. Понятие чрезвычайной ситуации, условия возникновения и классификация ЧС. Организация защиты населения в ЧС различных видов

Раздел 4. Безопасность трудовой деятельности

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Место и роль дисциплины в подготовке учителя ОБЖ.
2. Требования нормативных документов по организации учебного процесса по дисциплине.
3. Политические и правовые аспекты безопасности.
4. Естественнаучные предпосылки безопасности.

5. Жизненно важные интересы личности, общества и государства, необходимость их защиты.
6. Статистический и динамический аспекты безопасности.
7. Теория и практика безопасности жизнедеятельности.
8. Зоны повышенной безопасности и поведение человека.
9. Типы поведения людей в экстремальных ситуациях.
10. Основные цели и задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности.
11. Концептуальные модели обеспечения безопасности жизнедеятельности человека.
12. Экологическая безопасность, ее сущность и характеристика.
13. Характеристика курса экологической безопасности.
14. Цель, критерии и важнейшие направления обеспечения экологической безопасности.
15. Единая система производственного экологического мониторинга.
16. Экологические (антропогенные) ЧС и их характеристика.
17. ЧС социально-политического характера.
18. Гражданская оборона, ее задачи, структура, принципы организации и ведения.
19. Основы защиты населения от последствий применения современных средств поражения.
20. Основные принципы защиты населения и территорий от ЧС.
21. Единая государственная система предупреждения и организации ЧС (РСЧС). Общая характеристика.
22. Безопасность и защита человека в ЧС природного происхождения.
23. Особенности защиты человека в условиях ЧС техногенного характера.
24. Безопасность и защита человека в ЧС экологического характера.
25. Ситуация криминогенного характера и особенности защиты от них.
26. Концепция о месте и роли РФ в мировом обществе.
27. Концепция об обеспечении защиты от ЧС различного характера.
28. Концепция об обеспечении защиты от терроризма и опасностей, возникающих при ведении военных действий

Тематика рефератов по безопасности жизнедеятельности

1. Дестабилизирующие факторы современности.
2. Превентивные меры обеспечения безопасности России.
3. Системный подход в организации деятельности РСЧС как органа по обеспечению безопасности Северо-Западного региона России.
4. Принципы антропоцентризма безопасности жизнедеятельности.
5. Принципы и методы управления риском.
6. Государственное управление в области защиты населения и территорий от ЧС.
7. Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от ЧС.
8. Обеспечение безопасности населения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных производственными авариями.
9. Факторы опасности: а) при пожарах и взрывах; б) при авариях на железнодорожном транспорте, в метрополитене, на автомобильном транспорте, на морском и речном транспорте, на авиационном транспорте.
10. Обеспечение безопасности населения при стихийных бедствиях и опасных природных явлениях.
11. Правовая основа защиты населения России в ЧС.
12. Безопасность жизнедеятельности при производственных процессах.
13. Безопасность жизнедеятельности в экстремальных ситуациях.
14. Правовые основы осуществления безопасности жизнедеятельности в РФ.
15. Средства обеспечения безопасности жизнедеятельности в РФ.
16. Окружающая среда и безопасность жизнедеятельности.

17. Экологическая безопасность и безопасность жизнедеятельности.
18. Система «человек-среда обитания». Роль человека в этой системе.
19. Меры по обеспечению безопасности жизнедеятельности в РФ.

Перечень вопросов к экзамену

1. Предмет, задачи и содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».
2. Безопасность как социальное явление, ее основное содержание.
3. Уровни и структура безопасности.
4. Безопасность в системе «Природа – общество – человек».
5. Дестабилизирующие факторы современности, их характеристика и меры по предотвращению и локализации.
6. Система безопасности жизнедеятельности: структура, задачи, функции.
7. Органы системы безопасности жизнедеятельности: принципы построения и содержания деятельности.
8. Окружающий мир и человек. Характер их взаимодействия.
9. Место и роль человека в системе обеспечения безопасности.
10. Чрезвычайные ситуации, их сущность и содержание.
11. Характеристика основных факторов, обуславливающих возникновение ЧС.
12. Источники и механизмы возникновения и развития ЧС.
13. Основные поражающие факторы ЧС.
14. Классификация и типология ЧС, их характеристика.
15. ЧС природного происхождения (стихийные бедствия).
16. Аварии и катастрофы техногенного характера.
17. Прогнозирование возможных ЧС – теория и практика.
18. Оценка последствий ЧС.
19. Опасные ситуации в условиях повседневной жизни и защита от них.
20. Гражданская оборона, ее задачи, структура, принципы организации и ведения.
21. Основы защиты населения от последствий применения современных средств поражения.
22. Основные принципы защиты населения и территорий от ЧС.
23. Единая государственная система предупреждения и организации ЧС (РСЧС). Общая характеристика.
24. Безопасность и защита человека в ЧС природного происхождения.
25. Особенности защиты человека в условиях ЧС техногенного характера.
26. Безопасность и защита человека в ЧС экологического характера.
27. Ситуации криминогенного характера и особенности защиты от них.
28. Охрана труда и техника безопасности.
29. Производственный травматизм. Меры по предотвращению производственного травматизма.
30. Понятие о личной гигиене и о гигиене труда
31. Методы и средства обеспечения безопасности труда на производстве.
32. Производственная деятельность человека. Трудовая дисциплина.
33. Виды и средства поражающего воздействия, их классификация
34. Трудовая дисциплина.
35. Очаги поражения и зоны заражения при авариях, катастрофах и стихийных бедствиях, применении современных средств поражения.
36. Негативные факторы производственной среды, их классификация.
37. Параметры микроклимата производственной среды.
38. Понятие о пожаре. Виды пожаров. Способы и приёмы борьбы с пожарами.
39. Средства тушения пожаров. Тушение возгораний подручными средствами, правила пользования огнетушителем. Действия населения при пожаре.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Основы теории безопасности жизнедеятельности					
Второй	1.1. Основные теоретические положения безопасности жизнедеятельности	4	2		2
Второй	1.2. Философские аспекты безопасности жизнедеятельности в различные исторические эпохи	8	2	2	4
Второй	1.3. Опасности и безопасность: методологические аспекты анализа	8	2	2	4
Раздел 2. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности					
Второй	2.1. Система обеспечения безопасности: структура, задачи, функции.	12	2	4	6
Раздел 3. Понятие чрезвычайной ситуации, условия возникновения и классификация ЧС. Организация защиты населения в ЧС различных видов					
Второй	3.1. Чрезвычайные ситуации и их классификация	8	2	2	4
Второй	3.2. Чрезвычайные ситуации природного характера.	8	2	2	4
Второй	3.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера	8	2	2	4
Второй	3.4. Чрезвычайные ситуации социального характера	8	2	2	4
Второй	3.5. Поражающие факторы и зоны поражения	8	2	2	4
Второй	3.6. Риск и безопасность жизнедеятельности	8	2	2	4

Раздел 4. Безопасность трудовой деятельности					
Второй	4.1. Безопасность трудовой деятельности	8	2	2	4
Второй	4.2. Производственная санитария и гигиена	8	2	2	4
Второй	4.3. Пожарная безопасность	12	2	4	6
	Итого:	108	26	28	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается экзаменом. Итоговый контроль проводится в форме ответов на вопросы, систематизированных в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: учеб. пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. – М.: Высш. шк., 2006 – 592 с.
2. Безопасность жизнедеятельности: защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие для студ. Вузов / Я.Д. Вишняков, В.И. Вагин, В.В. Овчинников [и др.]. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 304 с.
3. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / ред. П.Э. Шлендер. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Вузовский учебник, 2009. - 303 с.
4. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. вузов / ред. Л.А. Михайлов. - М.: Академия, 2008. - 272 с.
5. Бондин, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / В. И. Бондин, Ю.Г. Семехин. - М.: ИНФРА - М; Академцентр, 2011. - 349 с.
6. Иванюков, М.И. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие / М.И. Иванюков, В. С. Алексеев. -М.: Дашков и К, 2007. - 240 с.
7. Мастрюков, Б. С. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них: учебник для студ. пед. вузов / Б. С. Мастрюков. - М.: Академия, 2009. - 320 с.
8. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для студ. вузов / Л.А. Михайлов, В.М. Губанов, З.А. Сибирякова [и др.]. - М.: Академия, 2008. - 256 с.
9. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие. – М.: Финансы и статистика, 2007. - 224 с.
10. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для студ. Вузов / П.А. Михайлов, Э.М. Киселева, О.Н. Русак. - М.: Академия, 2009. - 288 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие для студ. Вузов / В.Н. Павлов, В.А. Буканин, А.Е. Зенков [и др.]. - М.: Академия, 2008. - 336 с.

2. Гребенников С.Ф. Безопасность жизнедеятельности. Словарь – справочник. – Санкт-Петербург: Лань, 2005.
 3. Емельянов, В.М. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для высш. Школы / В.М. Емельянов, В.Н. Коханов, П. А. Некрасов. - М.: Академический Проект, 2007. - 496 с.
 4. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - М.: КНОРУС, 2010. - 192 с.
- Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования / Ю.Г. Сапронов, А.Б. Сыса, В.В. Шахбазян. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 320 с.

3.31. Рабочая программа дисциплины «Социология физической культуры и спорта» основной образовательной программ направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* – спортивная тренировка в избранном виде спорта, спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Автор- разработчик: Кошкарев Л.Т. к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины «Социология физической культуры и спорта» - сформировать общекультурные и профессиональные компетенции, необходимые будущим бакалаврам физической культуры для решения мировоззренческих и профессиональных задач данной отрасли. Исследовать социальные противоречия в развитии физической культуры, массового спорта, олимпийского движения и обосновать пути их преодоления, на данном этапе развития общества.

Кроме того дать будущим специалистам в области физической культуры и спорта практические навыки подготовки и проведения конкретных социологических исследований практики физкультурного и спортивного движения, умения использовать их результаты в своей будущей деятельности.

Задачи дисциплины

Основные задачи курса:

- выявить возникновение и развитие физической культуры и спорта, как общественного явления, ее место в общем «механизме» функционирования и развития социальных систем;
- раскрыть социальную сущность физической культуры и спорта, показать ее место и роль в современном обществе, определить взаимосвязь с политикой, экономикой, культурой, здравоохранением и другими социальными сферами;
- разъяснить роль объективных и субъективных факторов, влияющих на отношение различных социально-демографических групп населения к физической культуре и спорту, для лучшего понимания и объяснения интересов, мотивов, потребностей людей в этой сфере социальной жизни;
- сформировать у студентов навыки подготовки и проведения конкретных социологических исследований в сфере физической культуры и спорта, умения использовать результаты этих исследований в своей профессиональной деятельности;
- научить студентов применять полученные знания для осмысления современных социальных явлений и процессов в сфере физической культуры и спорта.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Сложные социальные процессы, качественные изменения, происходящие во всех сферах современного общества предъявляют все более высокие требования к теоретико-методологической и мировоззренческой подготовке специалистов в области физической культуры и спорта.

Данные проблемы призвана изучать дисциплина «Социология физической культуры и спорта», которая относится к вариативной части профессионального цикла. Процесс обучения студентов происходит на третьем курсе (шестой семестр) очной формы, по направлению подготовки 034300 «Физическая культура».

Учебная работа (36 часов) проводится в виде аудиторных занятий, (36 часов самостоятельная работа). Основными формами занятий по дисциплине являются лекции и практические занятия.

«Социология физической культуры и спорта» является составной частью социологической науки и строится на методологии общей социологии, так как социальная жизнь, к которой относится и физическая культура и спорт – результат совместной деятельности и взаимодействия людей.

Для изучения дисциплины студент должен обладать необходимыми знаниями о двигательной активности, интересов, потребностей различных групп населения общества, задействованных в сфере физической культуры и спорта, знать методы сбора социологической информации.

Дисциплина является предшествующей для изучения следующих дисциплин: теория педагогика физической культуры и др.и методика избранного вида спорта, менеджмент физической культуры и спорта,

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Социология физической культуры и спорта» в соответствии с ФГОС ВПО направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-1 – владение культурой мышления, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- ОК- 4 –умение логически верно, аргументировано строить устную и письменную речь;
- ОК-5–умение работать в коллективе, готовности к кооперации с коллегами;
- ОК-10 - осознание социальной значимости профессии в сфере физической культуры, обладание высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня;
- ОК-11 - использование основных положений и методов социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- ОК-19 - способность принимать нравственные обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе на основе системы жизненных ценностей, сформированной на гуманистических идеалах;
- ПК-29 - владение методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приёмами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреативной деятельностью;
- ПК-32 - владение приёмами формирования через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

В результате изучения дисциплины студент должен

- **знать:** основные культурологические понятия и значение физической культуры и спорта как неотъемлемой составляющей общечеловеческой культуры; как важнейшего фактора здорового образа жизни, определяющего развитие человеческого потенциала страны; положение государства на мировой спортивной арене, цели, задачи и методы профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта; основные направления прикладных исследований в области физической культуры и спорта.

-**уметь:** выявлять факторы, обуславливающие повышение качества жизни, обеспечения здоровья, средствами физической культуры и спорта, представлять информацию о физической культуре и спорте в различных формах. Оценивать изменения в социально-экономической и политической жизни государства для формирования образовательных возможностей. в области физической культуры и спорта, отвечающих потребностям современного российского общества.

-**владеть:** методами социально-культурного анализа; методами прикладных исследований по изучению проблем физкультурно-спортивного движения; методами прогнозирования развития данной отрасли; приёмами формирования общественного мнения о положительной роли физической культуры и спорта как на воспитание личности, так и на различные социально-демографические группы населения.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения лекционных занятий необходимо мультимедийное оборудование, на практических занятиях, по данной дисциплине, необходимы учебные пособия, методические разработки для выполнения практических работ по проведению социологического исследования, калькуляторы.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Критерии понятия общества.
2. Макросоциологические теории.
3. Понятие системы, общество как социетальная и социальная системы, их структурные образования.
4. Роль физической культуры и спорта в современном обществе.
5. Необходимость социологических знаний о социальной структуре общества будущим специалистам в области физической культуры и спорта.
6. Социальные проблемы, стоящие перед физкультурно-спортивным движением на данном этапе развития общества.
7. Определение понятий: методология, методы, техника, процедуры, социологическое исследование.
8. Программа исследования: структура, функции, требования.
9. Обоснование проблемы, объекта, предмета, цели и задач исследования, выдвижение рабочих гипотез.
10. Методика построения программы и плана социологического исследования.
11. Методы сбора социологической информации при проведении аналитического, описательного и пилотажного исследований.
12. Правила составления анкеты и ее проверки, требования к анкете.
13. Особенности проведения интервью, его достоинства и недостатки.
14. Особенности проведения экспертизы, отбор и требования к экспертам.
15. Физическая культура – часть культуры общества.
16. Физическая культура и здоровый образ жизни.
17. Причины, лежащие в основе низкой двигательной активности населения.
18. Модели спорта.
19. Профессионализация спорта высших достижений.
20. Основные группы ценностей, лежащие в основе физкультурно-спортивной деятельности.
21. Отношение к занятиям физической культурой и спортом различных социально-демографических групп населения.
22. Проблемы детско - юношеского спорта, ранняя специализация, быстрый финиш спортивной карьеры.

Перечень вопросов к зачету

РАЗДЕЛ I. Общая социология

1. Предмет, задачи, история развития социологии.
2. Функции, основные подходы изучения социологии.
3. Специальные социологические теории, значение социологических знаний в современном обществе и место социологии в системе наук.
4. Макросоциологические теории, общество - как социальная система.
5. Общество – как система двух уровней, их элементы.
6. Микро, макроструктуры и их структурное образование.
7. Социальная структура общества.
8. Социальные институты.

РАЗДЕЛ II. Методология и методика социологического исследования

9. Социологическое исследование – методология, техника. Процедуры, этапы проведения.
10. Виды социологического исследования. Точечное, повторное исследование.
11. Программа социологического исследования, структура программы.
12. Обоснование проблемы, определение предмета и объекта исследований.
13. Гипотеза, задачи, цель социологического исследования.
14. Выборка в социологическом исследовании. Требования к выборке.
15. План исследования, ключевые виды работ, исследовательских процедур, включенные в план.
16. Требования и функции программы исследования.
17. Измерение социальных характеристик, классификация шкал, валидность, полнота, чувствительность шкалы, поиск индикатора.
18. Методы социологического исследования, их характеристика.
19. Общая характеристика метода опроса. Основные виды опроса.
20. Социологическая анкета, принципы построения, структура анкеты, техника распределения и возврата анкет.
21. Требования к вопросам анкеты. Виды вопросов, их классификация.
22. Интервью в социологическом исследовании. Основные виды интервью, его этапы.
23. Анкетирование в социологическом исследовании. Особенности и разновидности, достоинства и недостатки.
24. Социологическое наблюдение как метод сбора научной информации, виды и способы, разновидности наблюдений.
25. Изучение документов как метод социологического исследования. Классификация анализ документов.
26. Эксперимент как метод социологического исследования. Сущность эксперимента и его особенности.
27. Метод экспертной оценки.

РАЗДЕЛ III. Социология физической культуры и спорта

28. Предмет, задачи социологии физической культуры, возникновение и развитие социологии физической культуры и спорта как науки, и ее место в системе наук.
29. Физическая культура как социальный институт.
30. Роль и место физической культуры и спорта в образе жизни общества.
31. Основные социологические проблемы физкультурного спортивного движения.
32. Социальные функции ФК и С.
33. Социальная структура ФК и С.
34. Роль и место ФК и С в структуре современного общества.
35. Социологические проблемы, структура, содержание, функции массового спорта.
36. Социологические проблемы массовой ФК.
37. Социологические проблемы СВД.
38. Социологические проблемы ОД.
39. Спорт – как соревновательная деятельность, функции соревнований.
40. Проблема “любительства” и “профессионализма” в спорте.
41. Профессионализация спорта высших достижений.
42. Содержание понятия термина “профессия”. Спорт Высших достижений как профессиональная деятельность.
43. Социологические проблемы зрелищного спорта.
44. Спорт и личность, социологическая типология личности в спорте.
45. Спорт и образ жизни.
46. Основные характеристики спортивной деятельности.

47. Взаимодействие МСД с другими сферами социальной жизни и социальными институтами.
48. Влияние объективных и субъективных факторов личностных и ролевых характеристик на отношение ФК и С.
49. Интересы, потребности, ценностные ориентации и мотивы занятий ФК и С у различных групп населения.
50. Характеристика объема, структуры и содержания свободного времени занятого ФК и С у различных социально-демографических групп населения.
51. Основные социальные факторы, влияющие на динамику физкультурно-спортивной активности личности.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам.работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Раздел 1. Социология как наука об обществе.				
	Социология как наука об обществе	8	1	1	6
	Роль и место физической культуры в структуре современного общества	4	1	1	2
2	Раздел 2. Методология, методы и организация социологического исследования.				
	2.1 Виды социологического исследований в области физической культуры и спорта.	8	2	2	4
	2.2. Методы, применяемые в социологическом исследовании.	4	2	2	
3	Раздел 3. Социология физической культуры и спорта.				
	3.1. Социология физической культуры и спорта и её место в системе наук.	2	1	1	

	3.2. Социальная структура физической культуры и спорта.	6	1	1	4
	3.3. Социологические проблемы массовой физической культуры, массового спорта.	6	2	2	2
	3.4. Социологические проблемы спорта высших достижений и международного олимпийского движения. Социальный облик и статус спортсмена.	10	2	2	6
	3.5. Отношение к физической культуре и спорту различных социально-демографических групп населения.	6	2	2	2
4	Раздел 4. Проведение и анализ результатов социологического исследования				
	4.1. Разработка проекта программы и плана социологического исследования.	6		2	4
	4.2. Разработка инструментария для сбора социологической информации	2		2	
	4.3. Обработка результатов анкетного опроса (вопросов, связанных с оценкой качества).	5		1	4

4.4. Обработка результатов анкетного опроса (закрытых вопросов).	3		1	2
4.5. Анализ результатов социологического исследования в сфере физической культуры и спорта.	1		1	
4.6. Социальные аспекты физической культуры и спорта. Контрольная работа	1		1	
Итого:	72	14	22	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Процесс обучения на третьем курсе (шестой семестр) завершается зачетом, который проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты. До начала экзаменационной сессии каждый студент должен выполнить учебные задания, защитить проведенное социологическое исследование в сфере физической культуры и спорта.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рекомендуемая литература (основная)

1. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с
2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. – 3-е изд. перераб. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
3. Социология физической культуры и спорта: Учебник /В.И. Столяров – М.: Физическая культура, 2005. – 400 с.
4. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. /Л.Т. Кошкарёв, И.А. Филина. – Великие Луки, 2010. -168 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта /Сост.: В.И. Столяров, Н.Н. Чеснаков, Е.В. Стопникова. – М. Физическая культура, 2005. – ч. 1. – 448 с.
2. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта /Сост.: В.И. Столяров, Н.Н. Чеснаков, Е.В. Стопникова. – М. Физическая культура, 2005. – ч. 2. – 448 с.

3.32. Рабочая программа дисциплины «Акмеология физической культуры и спорта» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор – разработчик:

Багина Валентина Анатольевна, к.п.н., профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Формирование в процессе профессиональной подготовки педагогической направленности личности и педагогического мышления, творческой индивидуальности и коллективной мыследеятельности, ориентации на самосовершенствование, на достижение в будущем вершин профессионализма, на созидательную деятельность как способ развития и самореализации творческого потенциала личности.

Задачи дисциплины

Формирование системы знаний: о развитии индивидуальных, личностных и субъектно-деятельностных характеристик человека в их взаимосвязи; о достижении вершин профессионализма в процессе творческой деятельности; о профессионально-педагогической деятельности бакалавра по физической культуре; о современных психолого-педагогических теориях и их использовании в разработке технологий обучения, воспитания, общения; о коммуникативной компетентности специалиста; о педагогической диагностике.

Формирование умений самопознания себя как личности, умений коллективной творческой мыслительной деятельности, умений анализировать причины достижений и неудач и намечать направления самосовершенствования.

Ознакомление с акмеологической направленностью подготовки бакалавра по физической культуре,

Предъявление знаний о мастерстве педагога как высшем уровне профессионализма и формирование умений выявлять этот уровень по функциональному и результативно-личностному аспектам деятельности.

Ознакомление с инновационным подходом к определению эффективности технологий обучения и учебно-тренировочного процесса и ориентация на созидание в будущей профессиональной деятельности.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Дисциплина «Акмеология физической культуры и спорта» относится к вариативной части (Б.3), профессионального цикла и предназначена для изучения студентами очного обучения 4-го курса по направлению подготовки 034300 – «Физическая культура». В процессе профессиональной подготовки бакалавров по физической культуре изучается много учебных дисциплин. В большинстве случаев знания носят разрозненный характер. Поэтому значимость курса, который может сыграть интегрирующую роль, велика. Акмеология взаимосвязана с психологией, педагогикой, технологией обучения, психолого-педагогическими аспектами преподавательской деятельности в высшей школе, социологией. И она интегрирует знания из этих дисциплин.

Для каждого студента изучение акмеологии позволяет лучше познать себя, свои достоинства и недостатки и наметить направления самосовершенствования и профессионального становления с ориентацией на созидательную деятельность. В настоящее время как основной показатель качества образовательного учреждения может быть принят уровень развития у выпускников готовности к осуществлению

профессиональной деятельности на творческом уровне. И акмеология в этом перспективном направлении при определенных условиях должна сыграть ведущую роль.

Учебная работа (36 часов) проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами учебных занятий по акмеологии физической культуры являются лекции, семинары и практические занятия. На лекциях излагается наиболее важный теоретический материал, на семинарских занятиях студентам дается возможность овладеть навыками решения любых педагогических ситуаций, а на практических занятиях студенты знакомятся с методами исследования различных аспектов своей деятельности. Лекции читаются с использованием мультимедийного оборудования, на семинарских занятиях используются активные методы обучения: моделирование, игровое проектирование, ролевые и деловые игры. Практические работы предполагают подготовку презентаций по результатам исследования. Формой контроля предусмотрено проведение промежуточных микрозачетов по каждой теме и итогового компьютерного тестирования знаний студентов по завершению курса.

Внеаудиторная работа (36 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-1, ОК-8, ОК -19, ПК-3.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: термины, категории, методы и алгоритмы, относящиеся к восприятию, анализу, преобразованию и обобщению информации; основы историко-культурного развития человека и человечества; основные закономерности взаимодействия человека и общества; логические законы, правила и алгоритмы при постановке цели и выборе путей ее достижения.

- закономерности и движущие силы саморазвития личности; характеристики главных условий и фактов, способствующих развитию личности; объективные и субъективные факторы, содействующие достижению профессионального мастерства; механизмы достижения профессиональной компетентности специалиста; основные виды оценок профессиональной деятельности и продуктивности; нормативные и правовые документы по проведению аттестаций и присвоению квалификаций специалистам.

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие воспитательную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний; историю развития педагогической мысли; особенности планирования воспитательного воздействия на разных возрастных этапах; систему принципов воспитания; средства, методы и методические приемы воспитательного воздействия; алгоритм управления воспитательным процессом; нравственно психологические особенности общения педагога и учеников.

Уметь: анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые научные проблемы и процессы; находить, анализировать и использовать информацию об экономических событиях и процессах, о текущих проблемах экономики, в том числе и в научной и научно-практической литературе; осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований.

- использовать методы психолого-педагогической диагностики для определения потенциальных возможностей саморазвития; анализировать возможности личностного потенциала с целью самосовершенствования; критически оценивать и корректировать собственную учебную и профессиональную деятельность; прогнозировать перспективы профессионального развития и повышения квалификации; определять направления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями аттестации и присвоения квалификации.

- применять современные воспитательные технологии в педагогическом процессе; использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания нравственных качеств воспитанников; определять личностные особенности учеников и учитывать их в учебно-воспитательной работе; планировать воспитательную работу; использовать в профессиональной деятельности актуальные методы и приемы воспитательного воздействия; корректировать задачи воспитания с учетом изменяющейся ситуации; анализировать и интерпретировать результаты мониторинга воспитательного процесса.

Владеть: технологиями приобретения, использования и обновления гуманитарных, социальных и экономических знаний; методами прикладных научных исследований, системного и сравнительного анализа; приемами критического мышления.

- основными методами психолого-педагогической диагностики потенциальных возможностей личности; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере профессиональной деятельности; способами совершенствования профессиональных знаний и умений; навыками определения основных направлений самосовершенствования и повышения квалификации; навыками самостоятельной работы.

- навыками реализации современных воспитательных технологий в педагогическом процессе; методами педагогической и психологической диагностики при изучении коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, о проявлениях благородства, чувства долга в спорте.

Материально-техническое обеспечение:

Технические средства обучения (ПК);

Выход в Internet;

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Акмеология физической культуры и спорта» содержит разделы:

Раздел 1. Общие основы акмеологии физической культуры и спорта.

Раздел 2. Акмеологическая направленность подготовки бакалавра по физической культуре.

Раздел 3. Педагогическое мастерство - высший уровень профессионализма педагога.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Охарактеризуйте предмет акмеологии.
2. Назовите основные элементы проявления творческого потенциала человека, которые можно использовать в сравнительном акмеологическом исследовании.
3. Охарактеризуйте проблемы и задачи акмеологии, относящиеся к профессиональной деятельности.
4. Назовите основные составляющие профессионализма человека и кратко охарактеризуйте их.
5. Какие качества личности педагога считаются профессионально важными?
6. Дайте краткую характеристику различных видов профессионально-педагогической компетентности.
7. Структура обучающей деятельности педагога.
8. Объект обучающей деятельности педагога как целостное педагогическое явление.
9. Охарактеризуйте цели самосовершенствования человека.
10. Самопознание себя как личности и применение тестов с этой целью.

11. Дайте краткую характеристику следующим методам самовоспитания: самоубеждение, самоприказ, самоконтроль, самоотчет.
12. Какие определения понятия «педагогический опыт» вам известны?
13. Виды педагогического опыта и их характерные особенности.
14. Педагогический опыт как фактор самореализации творческого потенциала педагога.
15. Структура профессионально-педагогического мастерства.
16. Какие группы критериев могут позволить определить уровень профессионализма педагога?
17. Каким образом можно определить эффективность технологии обучения?
18. Перечислите условия эффективного проведения дидактических игр.
19. Назовите условия, способствующие эффективной коллективной мыследеятельности в дидактических играх.
20. Какие особенности личности способствуют достижению вершины самореализации в деятельности с достижением выдающихся результатов, оказывающих влияние на прогресс человечества. Приведите пример (примеры) выдающихся личностей из прошлого и настоящего времени.
21. Осуществите самопрезентацию по заданию педагога с целью выявления отдельных сторон «Я-концепции».
22. Перечислите, какие задачи самосовершенствования решаются (решались) вами более успешно и какие требуют большего внимания по вашему мнению.
24. Используя предыдущий вариант работы (КМД) разработайте модель учебного (учебно-тренировочного) занятия с применением игрового моделирования профессиональной деятельности педагога.
25. Осуществите определение:
 - а) уровня обучающей деятельности педагога;
 - б) коэффициента эффективности учебного занятия или технологии обучения.

Перечень вопросов к зачёту

Определение понятия «акмеология», объект, предмет и задачи акмеологии.

Основные понятия акмеологии.

Этапы становления акмеологии как науки.

Методологические основы акмеологии.

Современное состояние акмеологии.

Методы акмеологических исследований: теоретические и инструментально-практические.

Профессионализм личности педагога: педагогическая направленность; способности; профессионально-важные качества и компетентность.

Профессионализм деятельности: конструктивный, организаторский, коммуникативный и гностический компоненты.

Педагогическое творчество и его составляющие: творческое самочувствие, искусство общения, педагогическая импровизация. Факторы, влияющие на проявление творческих способностей

Профессиональное мышление педагога. Основные статусно-ролевые позиции, характерные для деятельности бакалавра по физической культуре.

Критерии профессионализма.

Уровни профессионализма.

Этапы профессионализации личности.

Понятие «самореализация» личности спортивного педагога и ее показатели: удовлетворенность, продуктивность и цена.

Понятие «самосовершенствование личности», цели и этапы. Пути методы самосовершенствования.

Понятие «педагогический опыт», его виды и компоненты. Изучение передового педагогического опыта в сфере физической культуры и спорта.

Вершины творчества выдающихся людей в различных сферах деятельности.

Современные образовательные технологии - способ развития творческого потенциала бакалавров по физической культуре.

Содержание профессиональной подготовки бакалавров по физической культуре.

Профессионально-личностная диагностика педагогической деятельности (дидактометрия).

Понятие «личностное, психологическая и профессиональная» зрелость личности и их характеристика.

Принципы формирования зрелой личности.

Понятие «профессиональная компетентность» и ее компоненты.

Вид педагогической компетентности и их характеристика.

Дидактические игры как форма акмеологических технологий. Классификация дидактических игр и условия их проведения.

Понятие «педагогическое общение», его средства и виды. Функции общения.

Стили работы и отношения бакалавров по физической культуре Организация вербального взаимодействия: особенности, структура и принципы.

Уровни общения бакалавра по физической культуре и спорту.

Коммуникативная компетентность бакалавра по физической культуре и спорту.

: типичные ошибки восприятия ученика педагогом. Приемы устранения эффектов восприятия.

Понятие «конфликт», причина конфликтов в деятельности спортивного педагога и методы их погашения.

Понятие «педагогическое мастерство» и его компоненты: профессиональное знание, педагогическая техника, педагогическое творчество, педагогический такт, культура речи педагога.

Понятие «профессиональное самоопределение» педагога, и его составляющие.

Этапы и уровни развития профессионального самоопределения.

Факторы, влияющие на профессиональное самоопределение.

Понятие «профессиональная адаптация» и его структура. Факторы, влияющие на процесс адаптации.

Понятие «карьера». Виды спортивной карьеры.

Модели спортивной карьеры: синтетическая, аналитическая, структурная.

Особенности мужской и женской спортивной карьеры.

Понятие «профессиональная карьера» и ее карьерные ориентации.

Педагогическая позиция и ее сущность. Механизмы торможения педагогической позиции.

Содержание и особенности педагогической позиции.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия			Самосто ятельная работа
			Лекц ии	Семи нарс кое заня тия	Практи ческие занятия	
Раздел 1. Общие основы акмеологии						
Пятый	Тема 1.1. Акмеология как наука и учебная дисциплина	6	2	2	-	2
Пятый	Тема 1.2. Слагаемые профессионализма и творческой самореализации	10	2	2	2	4

	человека					
Пятый	Тема 1.3. Самосовершенствование человека как одна из основ достижения вершин творческого потенциала	3	-	-	1	2
Пятый	Тема 1.4. Педагогический опыт как результат и опора самореализации творческого потенциала педагога	3	-		1	2
Пятый	Тема 1.5. Вершины творчества выдающихся людей в различных сферах деятельности и прогресс человечества	4	-	-	2	2
Раздел 2. Акмеологическая направленность подготовки бакалавра по физической культуре						
Пятый	Тема 2.1. Современные образовательные технологии - продукт созидательной деятельности педагога	5		1	-	4
Пятый	Тема 2.2. Содержание профессиональной подготовки бакалавра по физической культуре как средство развития личности	3	-	1	-	2
Пятый	Тема 2.3. Личностная зрелость спортивного педагога и его профессионально-педагогическая компетентность	8	2	2	2	2
Пятый	Тема 2.4. Акмеологическая направленность содержательных и процессуальных составляющих процесса обучения при подготовке бакалавра по физической культуре и повышении их квалификации	6	-	2	-	4
Пятый	Тема 2.5. Технология организации и осуществления педагогического общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Коммуникативная компетентность педагога.	6	-		2	4
Раздел 3. Педагогическое мастерство – высший уровень профессионализма педагога						
Пятый	Тема 3.1. Основы и сущность педагогического мастерства	7	2	1		4
Пятый	Тема 3.2. Профессиональное становление спортивного педагога.	5	-	1	2	2

Пятый	Тема 3.3. Карьера как способ самореализации личности	6	2	2	-	2
	Итого:	72	10	14	12	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения на четвертом курсе в пятом семестре завершается зачётом. Зачёт проводится в форме устных ответов на вопросы, которые преподаватель задает в произвольном порядке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

Костихина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Н.М.Костихина. – М.: Физическая культура, 2005. – 200с.

Хозяинов, Г.И. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Г.И.

Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. – М.: 2009. – 176 с.

Костихина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: Учеб. пособие / Н.М. Костихина. – Омск: СибГУФК, 2005. – 180 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

Акмеология физической культуры и спорта: Примерная программа дисциплины. - М., 2003. - 14 с.

Костихина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. Пособие / Н.М. Костихина. - Омск: СибГУФК, 2005. -180 с.

Методика воспитательной работы: учеб. Пособие для студ. пед. вузов / ред. В.А. Сластенин. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 144с.+ прил.: С.122-142.

Методика воспитательной работы: учеб. пособие для студ. пед. вузов / ред. В.А. Сластенин. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 144с.+ прил.: С.122-142.

Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.teoriya.ru>

Пригоровская, ТА Акмеология физической культуры и спорта (практические занятия) : учебно-метод. пособие для студ., обучающихся по специальности 032101 "Физическая культура и спорт" / ТА Пригоровская, А.В. Наумова, Н.В. Гудыма. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 52 с.

Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы : федеральная целевая программа // Сборник официальных документов и материалов. – 2005. - № 10. – С. 28-42.

Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.libsport.ru/>

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. [Электронный ресурс]: документ. – Режим доступа:

<http://minstm.gov.ru/documents/xPages/item.670.html>

Тютюков В.Г. Акмеология физической культуры и спорта: учеб.для вузов физ.культуры / В.Г.Тютюков –Хабаровск : ДВГАФК,2006.-349 с.

Федеральная целевая программа Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы. [Электронный ресурс]: новости. – Режим доступа

http://rian.ru/fcp_sport/.

Хозяинов, Г.И. Мастерство педагога в процессе образования и обучения: монография / Г.И. Хозяинов. – М.: Физическая культура, 2006. – 206 с.

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/>

Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступ:

<http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

Электронный каталог РГБ [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.rsl.ru/ru/s97/s339>

Электронный каталог УралГУФК [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://elibrary.uralgufk.ac.ru/>

3.33. Рабочая программа дисциплины «Музритмика» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Медведева Е.Н., к.п.н., профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основная цель изучения дисциплины «Музритмика» - сформировать у студентов теоретические знания, практические умения и навыки, позволяющие эффективно использовать средства музыкально-ритмического воспитания (музыкальное сопровождение, упражнения художественной и ритмической гимнастики, танцевальные упражнения, игры) в физическом воспитании школьников.

Задачи дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Музритмика» у студентов необходимо:

- сформировать знания музыкальной грамоты, необходимые для проведения упражнений школьной программы по физической культуре под музыку;
- выработать навыки терминологического описания и записи средств музыкально-ритмического воспитания;
- сформировать музыкально-двигательные умения, позволяющие демонстрировать и согласованно выполнять упражнения под музыку;
- создать у студентов представление о теории и методике формирования навыков выполнения упражнений под музыку и методологии обучения танцевальным упражнениям;
- сформировать профессионально-педагогические знания, умения и навыки в эффективном использовании музыкального сопровождения в физическом воспитании различного контингента;
- выработать навык обучения средствам музыкально-ритмического воспитания в рамках школьной программы по физической культуре;
- учить конструированию фрагментов содержания школьного урока по физической культуре с применением средств музыкально-ритмического воспитания;
- ознакомить с технологией подготовки и проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий, показательных выступлений спортивных праздников;
- совершенствовать физические способности студентов вуза физической культуры;
- воспитывать моральные, волевые, эстетические качества, развивать память, внимание, умственный кругозор и общую культуру будущего спортивного педагога.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Музритмика» относится к дисциплинам вариативной части профессионального цикла ООП бакалавриата по направлению «Физическая культура». Данная дисциплина изучается в течение 1-го семестра. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является зачёт.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Данная дисциплина взаимосвязана и является закономерным продолжением следующих изучаемых дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Физиология человека», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Психология физической культуры», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика избранного вида спорта», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Оздоровительная аэробика», «Физическая культура», «Профессионально-спортивное совершенствование». Она обеспечивает

успешное изучение в дальнейшем прохождение педагогической и профессионально-ориентированная практика.

Музыкально-ритмическое воспитание самостоятельная дисциплина, имеющая свои специфические особенности:

- постоянная связь с музыкой, необходимость понимать и чувствовать позволяют повысить общий уровень музыкальной культуры студентов;
- обилие средств музыкально-ритмического воспитания дает возможность пополнить двигательный арсенал профессиональных приёмов воздействия спортивного педагога и создаёт предпосылки для эффективной реализации задач государственных образовательных программ по физическому воспитанию школьников;
- эстетическая привлекательность занятий прививает любовь к систематическим занятиям и повышает уровень двигательной культуры студентов.

В системе физического воспитания «Музритмика» является одним из действенных средств оздоровления занимающихся, их разностороннего гармонического развития, профессионально-прикладной подготовки к трудовой деятельности, а также прекрасным средством активного отдыха.

Особенностями технического оснащения занятий по музыкально-ритмическому воспитанию является наличие:

- различных (в том числе современных) средств музыкального сопровождения (фортепиано, магнитофон, музыкальный центр);
- зала с зеркалами, станком для хореографии, ковром для выполнения упражнений в партере;
- технические средства для просмотра, анализа видеозаписей хореографических композиций различных стилей и различной направленности;
- предметы художественной гимнастики: обручи, ленты, мячи, скакалки, булавы, шарфы.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Музритмика» направлен на формирование следующих компетенций: ПК-12, ПК-19.

В результате освоения дисциплины «Музритмика» обучающийся должен:

1. Знать:

- значение музыкально-ритмического воспитания в подготовке будущих специалистов по физической культуре (цели, задачи, средства и методические особенности проведения физических упражнений под музыкальное сопровождение);
- основы музыкальной грамоты;
- правила подачи команд и методических указаний при проведении строевых, ОРУ, танцевальных и хореографических упражнений, вольных упражнений, художественной и ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение;
- методику преподавания упражнений средств музыкально-ритмического воспитания с контингентом различного возраста.

2. Уметь:

- на слух определять размер, структуру, характер наиболее соответствующих сопровождению занятий музыкальных произведений;
- подбирать средства и музыкальное сопровождение в соответствии с задачами обучения и воспитания;
- проводить строевые, ОРУ, танцевальные и хореографические упражнения, упражнения художественной и ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение на основе разработанного конспекта;
- качественно осуществлять показ основных средств музыкально-ритмического воспитания в соответствии с характером музыкального произведения;
- обучать простейшим средствам музыкально-ритмического воспитания - объяснять технику выполнения упражнений, подбирать упражнения для решения поставленной

учебной задачи, оценивать качество выполнения упражнений, определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения; управлять физической нагрузкой;

- конструировать простейшие комбинации и комбинации на основе танцевальных, общеразвивающих, хореографических упражнений и упражнений художественной гимнастики.

- проводить музыкальные игры и задание, способствующие формированию музыкально-двигательной подготовленности у школьников;

- развивать общую физическую, морально-волевую подготовленность и общую культуру занимающихся средствами музыкально-ритмического воспитания;

- рационально использовать места занятий, оборудование и инвентарь, обеспечивая меры безопасности занимающихся.

3) Владеть: терминологией средств музыкально-ритмического воспитания, командным голосом, навыками организации и управления группой, оказания помощи.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «МУЗРИМИКА» содержит разделы:

Раздел 1. Музыкально-ритмическое воспитание: предмет и особенности его преподавания.

Раздел 2. Музыка и движения как основные средства музыкально-ритмического воспитания человека.

Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине «Музритмика»

1	2	3	4	5	6
	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Самостоятельная работа	Форма контроля
.	Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания	Лекция (2 часа) 1. Предмет и задачи МРВ. 2. Место и значение МРВ в системе физического воспитания. 3. МРВ как учебный предмет в высших и средних учебных заведениях. 4. Основные средства и методические особенности курса МРВ. 5. Цели и задачи обучения на занятиях по МРВ 6. Реализация дидактических принципов в обучении. 7. Этапы обучения. 8. Методы и методические приёмы обучения в МРВ.	Лекционный материал. Литература: Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. 2.Е.Н.Медведева Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е.Н., Стречкая Ю.В., Муштукова О.В. // Учебно-методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 50 с.	2 часа. Самостоятельное изучение литературы; подготовка к контрольной работе №1.	Опрос.
.	Методика занятий по курсу музыкально-ритмического воспитания	Лекция (2 часа) 1.Варианты занятий по МРВ. 2. Структура занятий по МРВ. 3. Методические указания к проведению занятий. 4. Планирование и учёт работы по МРВ.	Лекционный материал. Литература: Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. 2. Люлк Л.В. Методические основы	2 часа. Самостоятельное изучение литературы; подготовка к контрольной работе.	Опрос.

		5. Материально-техническое оснащение.	базовой аэробики. / Л.В.Люйк, Г.Р.Айзятullova; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.],2010. – 140 с.		
	Основы музыкальной грамоты	Лекция (2 часа) 1. Содержание музыки. 2. Ритм и размер музыкального произведения. 3. Темп и динамические оттенки музыки. 4. Построение музыкального произведения. Задания по написанию рефератов.	Лекционный материал. Литература: 1.Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. Аудио записи. Список тем рефератов. Образцы оформления работ.	2 часа. Изучение литературы, подготовка к написанию контрольных работ.	Опрос.
	Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания. Взаимосвязь упражнений и музыки. Основы музыкальной	Практико-методическое занятие (2 часа): 1.Совершенствование техники выполнения разновидностей передвижений с различными положениями рук под музыку. 2.Формирование представления о темпе, характере музыкального произведения, мелодическом рисунке. 3.Музыкальные игры и задания на понимание структуры	Аудио записи; музыкальное сопровождение; инвентарь: Гимнастические мячи. Литература: 1.Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. 2. Художественная	2 часа. Написание реферата по теме и подготовка к выступлению с докладом и ответам на вопросы по теме доклада. Заучивание терминологии «Музритмики»: разновидности ходьбы и бега, ОРУ, освоенных упражнений	Микрозачёт. Контрольная работа №1 по теме «Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания»

	грамоты.	музыкального произведения. 4. Комплекс ОРУ раздельным способом. 5. Знакомство с требованиями к подбору музыкального сопровождения с учётом направленности упражнений, с правилами подачи команд под музыку. 6. Упражнения художественной гимнастики: переднее равновесие, поворот переступанием, прыжок толчком двумя прогнувшись, расслабление, целостный взмах. 7. Музыкальная игра на внимание. 8. Контрольная работа №1 по теме «Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания» Задание по самостоятельной работе: написание реферативной работы по предложенной теме.	гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. З.Люйк Л.В. Методические основы базовой аэробики. / Л.В.Люйк, Г.Р.Айзятulloва; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт- Петербург. – СПб.: [б.и.],2010. – 140 с. Карточки с контрольной работой №1. Варианты тем реферативных работ, требования к написанию и оформлению работы, образец реферата.	художественной гимнастики.	
-6	Цели, задачи и средства музыкально- ритмического воспитания. Взаимосвязь упражнений и музыки.	Практико-методические занятия (4 часа): 1. Разновидности ходьбы, бега (мягкий, приставной, острый, высокий; галоп, подскоки) под музыку различного характера. 2. Позиции ног и рук. 3. Упражнения художественной гимнастики с	Аудио записи; музыкальное сопровождение; инвентарь: обручи, скакалки. Дополнительная литература: Румба, О.Г. История народно-характерного танца. Его применение в	4 часа. Повторение лекционного материала. Заучивание терминологии «Музритмики»: разновидности ходьбы и бега, упражнений хореографии, ОРУ, освоенных упражнений	Опрос.

	Основы музыкальной грамоты.	предметом: 1)обручем; 2) скакалкой. Освоение хватов, вариантов вращений и восьмёрок в различных плоскостях, прыжков, перекатов и бросков (обруч). 4. Разнообразные «взмахи» (раками, целостный, в различных плоскостях), «пружины», «волны» руками, равновесия на носке одной, скрестный поворот, прыжки толчком двумя с приземлением на одну и наоборот. 5.Музыкальные игры и задания на освоение музыкальной грамоты: темп, ритм, структура музыкально произведения, мелодические оттенки. Распределение заданий по учебной практике: проведение разновидностей передвижений под музыку. Выступление с окладами по темам рефератов.	спортивных видах гимнастики / О.Г. Румба // Гимнастика: сб. науч. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2003. – вып. 1. – с. 111-121. Румба, О.Г. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике. Народно-характерный танец / О.Г. Румба // Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во ВФХГ, 2003. – Гл. 3, с. 79-93. Перечень заданий по учебной практике: проведение разновидностей передвижений под музыку.	художественной гимнастики. Совершенствование навыков выполнения движений под музыку различного характера и размера. Подготовка к учебной практике в проведении передвижений под музыку. Подготовка к выступлению с докладом по теме реферативной работы.	
-9	Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания. Взаимосвязь упражнений и музыки.	Практико-методические занятия (6 часов): 1. Разновидности передвижений под музыку. 2. Совершенствование навыка показа ОРУ, подачи команд и методических указаний под музыку. 3. Хореографические	Аудио записи; музыкальное сопровождение. Предметы художественной гимнастики: мячи, ленты. Литература: 1.Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л.	6 часов. Заучивание терминологии «Музритмики»: разновидности ходьбы и бега, упражнений хореографии, ОРУ, освоенных упражнений художественной	Микрозачё т: проведение музыкальных игр, выполнение танцевальных комбинаций и упражнений с предметами.

	Основы музыкальной грамоты. Методика занятий по курсу музыкально-ритмического воспитания.	упражнения: позиции рук и ног. 4.Элементы художественной гимнастики: боковое горизонтальное равновесие одноимённый поворот на 180°, согнув ногу, прыжок шагом. 5. Упражнения художественной гимнастики с предметом: 1) мяч; 2) лента. Освоение хватов, кругов и восьмёрок в различных плоскостях, отбивов, перекатов и бросков мяча, змеек и спиралей лентой. 6. Учебная практика в проведении разновидностей передвижений под музыку. Выступление с окладами по темам рефератов (5 мин.). Распределение заданий по учебной практике в проведении музыкальных игр и заданий.	Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. 2.Румба, О.Г. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике. Народно-характерный танец / О.Г. Румба // Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во ВФХГ, 2003. – Гл. 3, с. 79-93. Перечень заданий по учебной практике: проведение музыкальных игр и заданий на освоение основ музыкальной грамоты.	гимнастики. Подготовка к учебной практике по проведению разновидностей передвижений под музыку. Совершенствования навыков показа упражнений хореографии и художественной гимнастики. Самостоятельная наработка навыков подачи команд и методических указаний под музыку. Подготовка к выступлению по теме реферативной работы.	
0	Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания. Взаимосвязь упражнений и музыки.	Практико-методические занятия (2 часа): 1. Учебная практика в проведении музыкальных игр и заданий направленных на освоение основ музыкальной грамоты. 2. Ритмическая гимнастика и методика её проведения.	Аудио записи, музыкальное сопровождение. Предметы художественной гимнастики: обруч. Карточки с заданиями по учебной практике. Зачётная комбинация	2 часа. Заучивание терминологии «Музритмики»: разновидности ходьбы и бега, упражнений хореографии, ОРУ, освоенных упражнений художественной	Микрозачет: проведение музыкальных игр, выполнение танцевальных комбинаций и упражнений с предметами.

	Основы музыкальной грамоты. Методика занятий по курсу музыкально-ритмического воспитания.	3. Знакомство с методикой обучения простейшим упражнениям художественной гимнастики: пружины, расслабления, взмахи, волны. 4. Разучивание зачётной комбинации упражнений художественной гимнастики без предмета на 64 счёта. 5. Совершенствование упражнений с обручем под музыку (в свзках и соединениях). 6. Контрольная работа №2 по теме «Основы музыкальной грамоты».	упражнений художественной гимнастики без предмета. Карточки с контрольной работой №2. Литература: 1.Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 314 с. 2.Медведева, Е.Н. Технология формирования профессионально-педагогических умений на занятиях по гимнастике: учебное пособие для самостоятельной работы студентов/ Е.Н. Медведева, В.Н.Шляхтов и др. - М.: Физическая культура, 2005. – 128с.	гимнастики. Подготовка к учебной практике по проведению музыкальных игр и заданий на освоение основ музыкальной грамоты. Совершенствования навыков показа элементов танца и хореографии. Составление и выполнение ОРУ поточным способом. Подготовка к контрольной работе №2.	Контрольн ая работа №2.
1-12	Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания. Взаимосвязь упражнений и музыки. Основы музыкальной	Практико-методические занятия (4 часа): 1. Учебная практика в проведении музыкальных игр и заданий направленных на освоение основ музыкальной грамоты. 2. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Задания по учебной практике его проведения. 3. Формирование навыков	Аудио записи, музыкальное сопровождение. Предметы художественной гимнастики. Карточки с заданиями по учебной практике в проведении музыкальных игр и заданий направленных на освоение основ музыкальной грамоты. Зачётные комбинации	4 часа. Освоение методики проведения комплекса ритмической гимнастике, подготовка к его проведению. Подготовка к учебной практике в проведении музыкальных игр и заданий направленных на освоение основ музыкальной грамоты.	Микрозачет: обучение танцевальной комбинации, проведение комплекса ритмической гимнастики, контрольная работа №2.

	грамоты Методика занятий по курсу музыкально-ритмического воспитания.	обучения простейшим упражнениям художественной гимнастики. 4. Совершенствование зачётной комбинации упражнений художественной гимнастики без предмета и сдача микрозачёта. 5. Разучивание зачётной комбинации упражнений с обручем под музыку на 64 счёта. 6. Совершенствование упражнений со скакалкой и мячом.	упражнений художественной гимнастики без предмета и с обручем. Задания по учебной практике в обучении простейшему элементу художественной гимнастики. Литература: Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с.	Повторение зачётных комбинаций художественной гимнастики без предмета и с обручем и подготовка к микрозачёту.	
3-17	Взаимосвязь упражнений и музыки. Танец как часть двигательной культуры человека. Методика занятий по курсу музыкально-ритмического воспитания.	Практико-методические занятия (10 часов): 1. Освоение элементов народного танца: 1) русский, 2) молдавский, 3) греческий танец. 2. Разучивание зачётной танцевальной комбинации на основе русского танца и сдача микрозачёта. 3. Формирование навыка проведения танцевальных упражнений: 1) русский, 2) молдавский, 3) греческий танец. 4. Учебная практика в проведении комплекса ритмической гимнастики, микрозачёт. 5. Совершенствование зачётной комбинации упражнений с обручем под музыку на 64 счёта	Аудио записи, музыкальное сопровождение. Предметы художественной гимнастики: обручи, скакалки Карточки с заданиями по учебной практике в проведении музыкальных игр и заданий, направленных на освоение основ музыкальной грамоты. Зачётные комбинации на основе элементов русского танца. Зачётные комбинации упражнений художественной гимнастики с обручем и со скакалкой. Литература: Художественная	Совершенствование танцевальных движений, подготовка к микрозачёту. Разработка конспекта фрагмента урока по музыкально-ритмическому воспитанию и подготовка к учебной практике в проведении танцевальных упражнений по заданию преподавателя.	

		и сдача микрозачёта. 6. Разучивание зачётных комбинаций упражнений со скакалкой и мячом на 64 счёта.	гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с.		
8 -21	Взаимосвязь упражнений и музыки. Танец как часть двигательной культуры человека. Методика занятий по курсу музыкально-ритмического воспитания.	Практико-методические занятия (8 часа): 1. Освоение элементов бытового и бального танца: 1) полька; 2)мазурка; 3) вальс; 4) ча-ча-ча. 2. Разучивание зачётных танцевальных комбинаций и сдача микрозачёта. 3. Формирование навыка проведения упражнений бытового и бального танца. 4. Учебная практика в проведении ритмической гимнастики. 5. Совершенствование зачётных комбинаций упражнений со скакалкой и мячом на 64 счёта и сдача микрозачёта. Распределение заданий по учебной практике в проведении танцевальных упражнений.	Аудио записи, музыкальное сопровождение, предметы х/г. Карточки с заданиями по учебной практике с зачётными танцевальными комбинациями. Литература: 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. -304с. Варианты заданий по учебной практике в проведении танцевальных упражнений.	8 часа. Составление комплекса ритмической гимнастики, подготовка к его проведению, подготовка к учебной практике в обучении танцевальной комбинации.	Микрозачет: обучение танцевальной комбинации, проведение комплекса ритмической гимнастики.
2-24	Взаимосвязь упражнений и музыки. Танец как часть	Практико-методические занятия (6 часа): 1.Учебная практика в проведении танцевальных упражнений. 2. Учебная практика в	Аудио записи, музыкальное сопровождение. Предметы художественной гимнастики. Литература: Художественная	4 часа. Составление комплекса ритмической гимнастики, подготовка к его проведению, подготовка к учебной практике в обучении	Микрозачет: учебная практика в проведении РГ, обучении танцевальной

	двигательной культуры человека. Методика занятий по курсу музыкально-ритмического воспитания.	проведении ритмической гимнастики. 4. Разучивание группового показательного танцевального выступления. 3. Совершенствование навыка проведения простейших упражнений художественной гимнастики без предмета (пружины, расслабления, взмахи, волны) и с предметами. Распределение заданий по учебной практике в проведении данных упражнений.	гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. 2.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. -304с. Варианты заданий по учебной практике в проведении простейших упражнений х /г.	танцевальной комбинации. Подготовка к участию в групповом показательном выступлении на соревнованиях по гимнастике.	комбинации.
5-27	Взаимосвязь упражнений и музыки. Танец как часть двигательной культуры человека. Методика занятий по курсу музыкально-ритмического воспитания.	1.Учебная практика в проведении танцевальных упражнений. 2. Совершенствование техники хореографических упражнений (экзерсис). 3. Учебная практика в проведении простейших упражнений художественной гимнастики. Музыкальные игры, импровизации на взаимосвязь упражнений и музыки. Подведение итогов.	1.Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. 2.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. -304с. Варианты музыкальных игр и заданий на импровизацию. Требования к освоению дисциплины «Музритмика». Вопросы для	6 часов. Подготовка к учебной практике в проведении танцевальных упражнений. Повторение терминологии хореографических упражнений (экзерсис). Подготовка к учебной практике в проведении простейших упражнений художественной гимнастики. Подготовка к	Микрозачё т в проведении простейших упражнений художественной гимнастики.

			теоретического зачёта.	теоретическому зачету по курсу дисциплины.	

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Задания на согласование движений с музыкой

Задание № 1.

- а) Двигаться в полуприседе, руки в стороны под музыку 4/4; 3/4; 2/4.
- б) Двигаться на носках, руки вперёд под музыку 4/4; 3/4; 2/4.
- в) Двигаться прыжками на двух, на одной, прыжками ноги врозь, ноги вместе под музыку 4/4; 3/4; 2/4.

Где удобней выполнять движения.

Задание № 2. Прослушать музыку различного характера и подобрать к ней движения:

Объяснить разницу в подборе движений.

Задание № 3. Игра « Кто внимательней? »

Учащиеся делятся на две команды. Команды двигаются по кругу, выполняя определённые шаги, поворачиваются кругом при каждой новой музыке. Ошибается тот, кто опаздывает повернуться и начать движение, получает штраф. Команда, набравшая больше штрафных очков – проиграла.

Задание № 4. Определить направление мелодического рисунка и выразить движениями: В. Ребиков «Колыбельная » или А. Бабаджанян « Торжественная »

И.п. – полуприсед, руки назад-книзу, небольшой наклон туловища вперёд

1-4 – 4 небольших шага вперёд, выпрямляясь и поднимая руки вверх

5 – ст. на носках, резкий наклон головы назад, кисти назад ладонями кверху

6-7 – медленный полуприсед, руки плавно опускаются назад

8 – И.п

Задание № 5. Нарисовать мелодию рукой, отражая повышение и понижение звуков движениями вверх и вниз.

Задание № 6. При повышении мелодии – ходьба вперёд, при понижении – назад.

Задание № 7. Во время понижения мелодии – присесть, повышении – встать.

Задание № 8. Игра « Запомни мелодию »

Участники делятся на команды по 4 человека и строятся колоннами. Каждый участник запоминает свою мелодию:

1 – вальс

2 – полька

3 – марш

4 – мазурка

На расстоянии 8-10 шагов ставится стул. Услышав свою мелодию, игрок бежит вокруг стула и на своё место, если мелодия не прекратилась, то игрок повторяет свои действия. Участник, выполнивший задание 1-м приносит очко своей команде; 2-й – 2; 3-й – 3; 4-й – 4.

Выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.

Варианты: движения прыжками на двух, подскоками, галопом.

Задание № 9. Просчитать музыкальные произведения различных размеров: 3/4; 2/4; 4/4; 6/8.

Задание № 10. Двигаться под марш, начиная правой ногой, затем левой. Объяснить разницу.

Задание № 11. Под музыку - 3/4; 2/4; 4/4 выполнить на сильную долю – хлопок, на слабую – руки в стороны.

Задание № 12. Под музыку - 3/4; 2/4; 4/4 выполнить хлопки на все доли музыки, кроме сильной.

Задание № 13. Определить такт в польке, марше, мазурке, вальсе, русском и т. д.

Задание № 14. Отхлопать сильные доли произведений разных размеров - 3/4; 2/4; 4/4.

Задание № 15. Муз. Р-р. – $\frac{3}{4}$
 1 такт – шаг вперёд
 2 такт – поворот кругом
 3 такт – шаг назад
 4 такт – поворот кругом

Задание № 16. Муз. Р-р. – $\frac{4}{4}$
 1-2 такты – ходьба
 3 такт – стойка
 4 такт – хлопки

Задание № 17. Муз. Р-р. – $\frac{2}{4}$
 1 такт – стойка
 2 такт – 2 хлопка
 3 такт – поворот на 180*
 4 такт – шаг правой, приставить левую

Задание № 18. Игра: « Передача мяча по кругу »

Участники стоят по кругу, у одного игрока – мяч (можно 2,3 мяча). Звучит музыка различного темпа: медленный темп – передать мяч соседу влево, умеренный – бросить соседу влево, быстрый – катить по полу в произвольном направлении.

Участники, допустившие ошибки, выбывают из игры. Победитель – не допустивший ошибок в определении темпа.

Задание № 19. При громком звучании музыки идти: а) высоким шагом; б) скачками,

При тихом: а) мягким; б) принять статичную позу.

Задание № 20. Лёгкий бег на носках – в высоком регистре, высокий бег – в среднем регистре, широкий бег – в низком регистре.

Задание № 21. Муз. Р-р. – $\frac{4}{4}$; $\frac{2}{4}$; $\frac{3}{4}$
 1-ая фраза – хлопать
 2-ая фраза – шагать
 3-ья фраза – хлопать
 4-ая фраза – шагать

Задание № 22.

Полька – каждая фраза (8 счётов по тактам, размер 3/4) новое движение. 16 счётов предложение.

Задание № 23.

Вальс – каждая фраза (8 счётов по тактам, размер 3/4) новое движение. 16 счётов предложение.

Задание № 24.

Обучение и совершенствование основных движений танцев: соединить движения в комбинацию на 16 счётов. Провести на группе.

Полька: подскоки, шаг польки, подскоки с поворотами, галопы, движения в парах.

Русский танец: русский шаг, припадания, «ковырялочка», «моталочка», постановка рук.

Вальс: шаги вальса с продвижением вперёд, в сторону, назад, по квадрату, с поворотом.

Молдавский танец: бег сгибая ноги назад, основной ход, шаги в сторону с выставлением ноги на носок.

Украинский танец: прыжок «тынок», «бегунец», «голубец», положение рук, корпуса.

Примерная тематика рефератов

1. Музыка как часть культуры человека.
2. Музыка и её значение в повышении эффективности уроков физической культуры
3. Историческое значение музыки как средства эстетического воспитания человека.
4. Народный фольклор и его значение для общественного развития человека.
5. Классическая музыка
6. Музыка в спорте
7. Функциональная музыка и её значение для оптимизации процесса решения педагогических задач
8. Музыкально-ритмическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях
9. Музыкально-ритмическое воспитание в средних общеобразовательных учреждениях
10. Особенности содержания, методики проведения и тенденции развития ритмической гимнастики.
11. История развития танца и его место в общей культуре общества.
12. Фольклорный танец как часть культуры различных народностей.
13. Средства хореографии и особенности их применения с различным контингентом.
14. Современное состояние и содержание классической хореографии.
15. Эстрадно-бытовой танец как средство двигательной активности современного человека
16. Методика обучения танцевальным упражнениям
17. Особенности проведения урока хореографии с различным контингентом
18. Художественная гимнастика как ритмопластическое направление двигательной культуры человека
19. Спортивный балльный танец как средство физического воспитания человека.
20. Музыка и её значение в повышении эффективности уроков физической культуры.
21. Музыкально-ритмическое воспитание в дошкольных учебных заведениях.

Перечень вопросов для теоретического зачета по дисциплине «Музритмика»

1. Предмет, задачи, место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физической культуры и спорта.
2. Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания.
3. Элементы музыкальной грамоты: мелодия, ритм, метр, такт (определения, условные обозначения). Привести пример музыкального задания на освоения данного элемента музыкальной грамоты учащимися.
4. Элементы музыкальной грамоты: темп и динамические оттенки (определения, условные обозначения). Привести пример музыкального задания на освоения данного элемента музыкальной грамоты учащимися.
5. Элементы музыкальной грамоты: период, предложение, фраза, такт (нарисовать схему). Привести пример музыкального задания на освоения данного элемента музыкальной грамоты учащимися.
6. История развития и современное состояние танцевальной культуры.
7. Классификация и характеристика основных хореографических упражнений дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание».
8. Место, значение и содержание основных средств классической хореографии.
9. Основы техники выполнения позиций рук и ног в классической и народной хореографии.
10. Классификация, история и тенденции развития современного балльного танца.
11. Классификация и краткая характеристика основных групп упражнений художественной гимнастики без предмета.
12. Место, значение и основы техники выполнения пружин, взмахов, волн.

13. Место, значение и основы техники выполнения равновесий.
14. Место, значение и основы техники выполнения прыжков.
15. Место, значение и основы техники выполнения поворотов.
16. Классификация и краткая характеристика танцевальных упражнений дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание».
17. Основы техники выполнения приставного, переменного шагов, шагов галопа и польки. Последовательность обучения.
18. Основы техники выполнения русского шага, припадания, «ковырялочки». Последовательность обучения.
19. Основы техники выполнения вальса (модификации его выполнения и последовательность обучения).
20. Значение музыкального сопровождения на занятиях по музритмике и требования предъявляемые к нему.
21. Содержание комплекса ритмической гимнастики и методика проведения.
22. Приёмы регулирования нагрузки на занятии по музыкально-ритмическому воспитанию.
23. Место, значение и краткая характеристика упражнений художественной гимнастики с обручем.
24. Место, значение и краткая характеристика упражнений художественной гимнастики с мячом.
25. Место, значение и краткая характеристика упражнений художественной гимнастики с мячом с лентой.
26. Составить и записать танцевальную комбинацию на 8 тактов с элементами русского танца.
27. Составить и записать танцевальную комбинацию на 8 тактов с элементами вальса.
28. Составить и записать танцевальную комбинацию на 8 тактов с элементами польки.
29. Разработать и записать игру по формированию чувства ритма для детей младшего школьного возраста.
30. Разработать и записать игру на формирование умения отражать характер музыкального произведения для дошкольников.
31. Разработать и записать игру на формирование на развитие музыкальной памяти для детей младшего школьного возраста.
32. Требования, предъявляемые к преподавателю при проведении упражнений под музыку. Правила подачи команд с музыкальным сопровождением.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ «МУЗРИТМИКА» ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самост. мост. работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. «Музыкально-ритмическое воспитание: предмет и особенности его преподавания»					
Первый	Тема 1. «Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания»	16	2	6	8
Первый	Тема 2. «Методика проведения	24	2	10	12

	занятий по музыкально-ритмическому воспитанию»				
Раздел 2. «Музыка и движения как основные средства музыкально-ритмического воспитания человека»					
<i>Первый</i>	Тема 1. «Основы музыкальной грамоты»	20	2	8	10
<i>Первый</i>	Тема 2. «Взаимосвязь движений и музыки»	24	-	12	12
<i>Первый</i>	Тема 3. «Танец как часть двигательной культуры человека»	24	-	12	12
Итого:		10 8	6	48	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учет освоения дисциплины осуществляется в форме контрольных и реферативных работ, опроса по темам, микрозачётов по практико-методическим разделам работы, а также итогового контроля в конце I семестра.

Курс обучения завершается зачётом, который предполагает:

- практическую демонстрацию умения проводить упражнения по музыку и использовать средства музыкально ритмического воспитания для решения задач школьного урока;
- демонстрацию навыков показа основных упражнений музыкально ритмического воспитания;
- опрос в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 314 с. : ил.
2. Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440.
3. Медведева, Е.Н. Технология формирования профессионально-педагогических умений на занятиях по гимнастике: учебное пособие для самостоятельной работы студентов/ Е.Н. Медведева, В.Н.Шляхтов, В.А.Солодянников, Л.Ф.Корнеева, Ю.В.Парохина, О.А.Поликарпова. - М.: Физическая культура, 2005. – 128с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. -304с.

2.Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Люйк Л.В. Методические основы базовой аэробики. / Л.В.Люйк, Г.Р.Айзятуллова; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.],2010. – 140 с.
2. Е.Н.Медведева Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е.Н., Стречкая Ю.В., Муштукова О.В. // Учебно-

- методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 50 с.
3. Орехова Т.Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе: Монография - Москва: Флинта, 2011.- 355 с.
 4. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: Монография - Москва: Флинта, 2011.- 262 с.
 5. Румба, О.Г. История народно-характерного танца. Его применение в спортивных видах гимнастики / О.Г. Румба // Гимнастика: сб. науч. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2003. – вып. 1. – с. 111-121.
 6. Румба, О.Г. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике. Народно-характерный танец / О.Г. Румба // Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во ВФХГ, 2003. – Гл. 3, с. 79-93.
 7. Сальникова О.А. Совершенствование коммуникативной компетенции учителя: Конспекты лекций; тренинги - Москва: Флинта, 2011.- 88 с.
 8. Художественная гимнастика: Учебник / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: ВФХГ, 2003. – 382 с.

3.34.(МУЖ)² Рабочая программа дисциплины «Тяжелая атлетика» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Никулина Ж.В., к.п.н., доцент; Наврузбеков Ф.Н., старший преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основная цель изучения дисциплины «Тяжелая атлетика» - сформировать у студентов теоретические знания, практические умения и навыки, позволяющие эффективно использовать средства тяжелой атлетики и упражнения силовой направленности в физическом воспитании.

Задачи дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Тяжелая атлетика» у студентов необходимо:

- сформировать знания применения силовых упражнений и тяжелоатлетических упражнений, необходимые для проведения упражнений в зависимости от возраста, гендерных особенностей, уровня развития физических качеств и др.;
- выработать навыки терминологического описания и записи средств тяжелой атлетики;
- сформировать двигательные умения, позволяющие демонстрировать и согласованно выполнять упражнения тяжелой атлетики;
- создать у студентов представление о теории и методике формирования навыков выполнения упражнений тяжелой атлетики и методологии обучения им;
- сформировать профессионально-педагогические знания, умения и навыки в эффективном использовании силовых упражнений в физическом воспитании различного контингента;
- выработать навык обучения средствам силовым и тяжелоатлетическим упражнениям;
- учить конструированию фрагментов содержания школьного урока по физической культуре с применением средств тяжелой атлетики;
- ознакомить с технологией подготовки и проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий, показательных выступлений по тяжелой атлетике;
- совершенствовать физические способности студентов вуза физической культуры;
- воспитывать моральные, волевые, эстетические качества, развивать память, внимание, умственный кругозор и общую культуру будущего спортивного педагога.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Тяжелая атлетика» относится к дисциплинам вариативной части профессионального цикла ООП бакалавриата по направлению «Физическая культура». Данная дисциплина изучается в течение 5-го семестра. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является зачёт.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Данная дисциплина взаимосвязана и является закономерным продолжением следующих изучаемых дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Физиология человека», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Психология физической культуры», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика избранного вида спорта», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Оздоровительная аэробика», «Физическая

² Учебная дисциплина реализуется только для лиц мужского пола

культура», «Профессионально-спортивное совершенствование». Она обеспечивает успешное изучение в дальнейшем прохождения педагогической и профессионально-ориентированная практика.

Тяжелая атлетика самостоятельная дисциплина, имеющая свои специфические особенности:

- обилие средств силовой направленности дает возможность пополнить двигательный арсенал профессиональных приёмов воздействия спортивного педагога и создаёт предпосылки для эффективной реализации задач государственных образовательных программ по физическому воспитанию;
- занятий прививает любовь к систематическим занятиям и повышает уровень двигательной культуры студентов.

В системе физического воспитания «Тяжелая атлетика» является одним из действенных средств оздоровления занимающихся, их разностороннего гармонического развития, профессионально-прикладной подготовки к трудовой деятельности, а также прекрасным средством активного отдыха.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Тяжелая атлетика» направлен на формирование следующих компетенций: ПК-12, ПК-19.

В результате освоения дисциплины «Тяжелая атлетика» обучающийся должен:

1. Знать:

- значение силовых упражнений в подготовке будущих специалистов по физической культуре (цели, задачи, средства и методические особенности проведения физических упражнений);
- правила соревнований по тяжелой атлетике, гиревому спорту и пауэрлифтингу;
- методику преподавания силовых и тяжелоатлетических упражнений с контингентом различного возраста.

2. Уметь:

- подбирать средства и методы силовых и тяжелоатлетических упражнений в соответствии с задачами обучения и воспитания;
- проводить строевые, ОРУ, упражнения, упражнения тяжелой атлетики, гиревого спорта, пауэрлифтинга и атлетической гимнастики на основе разработанного конспекта;
- качественно осуществлять показ основных средств тяжелой атлетики, гиревого спорта, пауэрлифтинга и атлетической гимнастики;
- обучать простейшим средствам тяжелой атлетики, гиревого спорта, пауэрлифтинга и атлетической гимнастики - объяснять технику выполнения упражнений, подбирать упражнения для решения поставленной учебной задачи, оценивать качество выполнения упражнений, определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения; управлять физической нагрузкой;
- развивать общую физическую, морально-волевую подготовленность и общую культуру занимающихся силовыми и тяжелоатлетическими упражнениями;
- рационально использовать места занятий, оборудование и инвентарь, обеспечивая меры безопасности занимающихся.

3) Владеть: терминологией тяжелой атлетики, гиревого спорта, пауэрлифтинга и атлетической гимнастики, командным голосом, навыками организации и управления группой, оказания помощи.

Материально-техническое обеспечение

Особенностями технического оснащения занятий по тяжелой атлетике является наличие:

- различных (в том числе современных) тренажерных устройств для развития силы мышц, станков для жима штанги лежа, приседания со штангой, набора гантелей разного веса от 0,5 кг, гири;

- зала с зеркалами, помоста;

- технические средства для просмотра, анализа видеозаписей техники видов силовых упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Тяжелая атлетика» содержит следующие разделы:

Раздел 1. Тяжелая атлетика и особенности ее преподавания.

Раздел 2. Основы техники упражнений тяжелой атлетики, методика и технология обучения.

Раздел 3. Правила соревнований в тяжелой атлетике

Раздел 4. Атлетическая гимнастика и особенности ее преподавания.

Раздел 5. Правила соревнований в атлетическом троеборье

Раздел 6. Основы техники упражнений атлетического троеборья, методика и технология обучения.

Раздел 7. Учебная практика.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

1. С какого года тяжелая атлетика включена в программу олимпийских игр?
2. В каком городе России впервые создали кружок тяжелой атлетики?
3. Для установки рекорда сколько дается атлету подходов дополнительно?
4. Кто был основателем тяжелоатлетического кружка в России?
5. Какое упражнение в тяжелой атлетике выполняется первым?
6. Из каких видов состоит тяжелая атлетика?
7. Вес штанги должен быть кратным какому числу?
8. Рывок штанги – это: одноактное движение, двухактное движение или поза штангиста?
9. Соревнования проводятся на деревянном помосте какого размера?
10. Сколько подходов дается спортсмену в соревнованиях?
11. Толчок штанги – это: двухактное упражнение, трехактное упражнение или другое упражнение?
12. Старший судья располагается впереди помоста на каком расстоянии от его центра, в поле зрения атлета?
13. Кто осуществляет судейство на помосте?
14. После какой команды старшего судьи атлет опускает штангу на помост?
15. Сколько минут дается одному спортсмену на одну попытку?
16. Кто становится победителем в двоеборье?
17. На соревнованиях у судей находятся двухцветная сигнализация или двухцветные флажки. Каких цветов?
18. Какое оборудование спортсмены используют на соревнованиях по тяжелой атлетике?
19. Кто был основателем атлетического кружка в России?
20. В каком городе России впервые создали кружок атлетизма?
21. Для установки рекорда атлету, сколько дается дополнительно подходов?
22. Какое упражнение в атлетическом троеборье выполняется первым?
23. Бодибилдинг (обязательная программа) состоит из каких упражнений?
24. Соревнования должны проводиться на деревянном помосте какого размера?
25. Из каких упражнений состоит атлетическое троеборье?
26. Сколько подходов дается спортсмену в соревнованиях?

27. Старший судья располагается впереди помоста на каком расстоянии от его центра, в поле зрения атлета?
28. Кто осуществляет судейство на помосте?
29. После какой команды старшего судьи атлет опускает штангу на помост?
30. Сколько времени дается одному спортсмену на одну попытку?
31. Кто становится победителем в атлетическом троеборье?
32. У судей на соревнованиях находятся двухцветная сигнализация или двухцветные флажки каких цветов?
33. Атлетическое троеборье – это вид спорта, в котором спортсмены применяют какие упражнения?

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ ЗАЧЕТУ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ III КУРСА ВЛГАФК

1. Тяжелая атлетика, как вид спорта.
2. История развития тяжелой атлетики.
3. Урок, как основная форма занятий по тяжелой атлетике.
4. Анализ техники рывка штанги (основные фазы).
5. Методика обучения технике рывка штанги (задачи, средства, ОМУ, исправление ошибок).
6. Анализ техники толчка штанги (основные фазы).
7. Методика обучения технике толчка штанги (задачи, средства, ОМУ, исправление ошибок).
8. Воспитание скоростно-силовых качеств с помощью упражнений тяжелой атлетики.
9. Влияние на опорно-двигательный аппарат человека упражнений со штангой.
10. Организация и правила проведения соревнований по тяжелой атлетике.
11. Программа и участники соревнований по тяжелой атлетике (программа, участники, весовые категории)
12. Жеребьевка и взвешивание участников соревнований по тяжелой атлетике.
13. Права и обязанности участников соревнований по тяжелой атлетике.
14. Снаряжение участников соревнований по тяжелой атлетике (костюм, обувь, пояс, повязки)
15. Представители команд и их обязанности на соревнованиях по тяжелой атлетике.
16. Правила выполнения упражнений на соревнованиях по тяжелой атлетике в рывке.
17. Правила выполнения упражнений на соревнованиях по тяжелой атлетике в толчке
18. Судейская бригада, обязанности членов судейской бригады на соревнованиях по тяжелой атлетике.
19. Подходы и надбавка веса на штангу на соревнованиях по тяжелой атлетике.
20. Определение результатов соревнований по тяжелой атлетике.
21. Инвентарь и оборудование на соревнованиях по тяжелой атлетике.
22. История развития атлетической гимнастики и бодибилдинга.
23. Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики.
24. Спортивное направление атлетической гимнастики.
25. Влияние типа телосложения занимающихся на результат в бодибилдинге и в атлетической гимнастике.
26. Структура урока по атлетической гимнастике.
27. Методика занятий атлетизмом.
28. Методы воспитания силы на занятиях атлетизмом.
29. Принципы составления комплексов для занятий атлетизмом.
30. Атлетическое позирование (обязательная и произвольная программа).
31. Организация и правила проведения соревнований по атлетической гимнастике.

32. Весовые категории в атлетической гимнастике, их роль.
33. Возрастные категории в атлетической гимнастике, их роль.
34. Пауэрлифтинг – силовое троеборье, как вид спорта.
35. Анализ техники жиму лежа и методика обучения.
36. Анализ техники приседания со штангой и методика обучения.
37. Анализ техники становой тяги и методика обучения.
38. Организация и правила проведения соревнований по силовому троеборью.
39. Весовые категории в пауэрлифтинге, их роль.
40. Возрастные категории в пауэрлифтинге, их роль.
41. Составление примерных комплексов для развития силы различных групп мышц в пауэрлифтинге.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обуч ения	Наименование тем и разделов	Вс его ча сов	Учебные занятия		Само стоя тельн ая работ а
			лекци и	практ ичес. заняти я	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Тяжелая атлетика и особенности ее преподавания					
3	Тема 1.1. Основы техники упражнений тяжелой атлетик	2	2		1
	Тема 1.2. Методика обучения технике упражнений в тяжелой атлетике	2			1
Раздел 2. Правила соревнований по тяжелой атлетике					
	Тема 2.1. Организация и правила проведения соревнований по тяжелой атлетике	2	1		1
Раздел 3. Основы техники упражнений тяжелой атлетики, методика и технология обучения					
	Тема 3.1. Классические упражнения в тяжелой атлетике. Рывок	12		6	6
	Тема 3.2. Классические упражнения в тяжелой атлетике. Толчок	12		6	6
	Тема3.3. Техника упражнений классического двоеборья в тяжелой атлетике	12		6	6
	Тема 3.4. Гиревой спорт	4		2	2
Раздел 4. Атлетическая гимнастика и особенности ее преподавания					
3	Тема 4.1. Основы				

	техники упражнений атлетического троеборья и бодибилдинга	2	2		1
	Тема 4.2. Методика обучения технике упражнений атлетического троеборья и бодибилдинга	2			1
Раздел 5. Правила соревнований в атлетической гимнастике					
	Тема 5.1. Организация и правила проведения соревнований в атлетическом троеборье и бодибилдинге	2	1		1
Раздел 6. Основы техники упражнений атлетического троеборья и бодибилдинга, методика и технология обучения					
	Тема 6.1. Классические упражнения в атлетическом троеборье	12		6	6
	Тема 6.2. Классические упражнения в бодибилдинге (позы).	8		4	4
	Тема 6.3. Позирование в бодибилдинге	4		2	2
Раздел 7. Учебная практика					
	Тема 7.1. Урок по тяжелой атлетике	16		8	8
	Тема 7.2. Урока по бодибилдингу.	16		8	8
В С Е Г О:		108	6	48	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учет освоения дисциплины осуществляется в форме контрольных и реферативных работ, опроса по темам, микрозачётов по практико-методическим разделам работы, а также итогового контроля в конце 5 семестра.

Курс обучения завершается зачётом, который предполагает:

- практическую демонстрацию умения проводить урок с применением средств тяжелой атлетики, атлетической гимнастики, гиревого спорта и других силовых упражнений использовать средства музыкально ритмического воспитания для решения задач физического воспитания;
- демонстрацию навыков показа основных силовых упражнений;
- опрос в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА (ОСНОВНАЯ)

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм. – Советский спорт, 2010. – 345 с

2. Тяжелая атлетика (текст): учебник для вузов/ под ред. Л.С. Дворкина.- М.: Советский спорт, 2005.- 600 с.

(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ)

1. Бурмистров, В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 172 с. [Электронный ресурс] : учеб. пособ. //В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. – IPRbooks электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://iprbooks.ru/11566.html>. – Загл. с экрана.
2. Бухаров, Е.Ф. Бодибилдинг. 10000 советов. // Е.Ф.Бухаров, К.К.Альциванович - М: АСТ.-Мн Харвест, 2005.- 352 с.
3. Бодибилдинг для начинающих. Основы силовой тренировки.- М: РИПОЛ, 2005.- 320 с.

3.34.**(ЖЕН)**³ Рабочая программа дисциплины «Оздоровительная аэробика» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент.
 степень (квалификация) выпускника – бакалавр
 Форма обучения очная

Автор-разработчик: Медведева Е.Н., к.п.н., профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основная цель изучения дисциплины «Оздоровительная аэробика» – сформировать профессиональные знания, умения и навыки, позволяющие эффективно использовать средства оздоровительной аэробики в будущей педагогической деятельности с учетом подготовленности и запросов занимающихся. Программный материал по «Оздоровительной аэробике» дополняет и расширяет профессионально-педагогические возможности выпускников физкультурного вуза, создает основу для дальнейшего самосовершенствования и роста их конкурентоспособности в современных условиях образовательного рынка труда.

Задачи дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Оздоровительная аэробика» у студентов необходимо:

- совершенствовать функциональные и физические способности студентов вуза физической культуры;
- выработать навыки терминологического описания и записи средств оздоровительной аэробики;
- сформировать двигательные умения, позволяющие демонстрировать и согласованно выполнять упражнения оздоровительной аэробики под музыку;
- создать представление о теории и методике формирования навыков выполнения упражнений оздоровительной аэробики;
- сформировать профессионально-педагогические знания, умения и навыки в эффективном использовании средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании различного контингента;
- учить конструированию фрагментов и содержания занятия в целом по оздоровительной аэробике;
- выработать навык проведения упражнений оздоровительной аэробики;
- ознакомить с технологией подготовки и проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий по оздоровительной аэробике;
- воспитывать моральные, волевые, эстетические качества, развивать память, внимание, умственный кругозор и общую культуру будущего спортивного педагога.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Оздоровительная аэробика» относится к дисциплинам вариативной части профессионального цикла ООП бакалавриата по направлению «Физическая культура». Данная дисциплина изучается в течение 5-го семестра. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является зачёт.

Данная дисциплина является закономерным продолжением ранее изученных дисциплин: «Педагогики и психологии», «Анатомии человека», «Биомеханики двигательной деятельности», «Теории и методики физической культуры», «Физиологии человека», «Музритмики», «Теории и методики обучения базовым видам спорта». Она обеспечивает успешное изучение в дальнейшем «Акмеологии физической культуры и спорта», «Методики школьного урока физической культуры», «Гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности», «Технологий спортивной тренировки в

³ Учебная дисциплина реализуется только для лиц женского пола

избранном виде спорта», прохождение педагогической и профессионально-профильной практики.

«Оздоровительная аэробика» - самостоятельная дисциплина, имеющая свои специфические особенности:

- постоянная связь с музыкой, необходимость понимать и чувствовать музыку позволяют повысить общий уровень музыкальной культуры студентов;
- обилие средств дает возможность пополнить двигательный арсенал профессиональных приёмов воздействия спортивного педагога и создаёт предпосылки для эффективной реализации задач государственных образовательных программ по физическому воспитанию школьников;
- эстетическая привлекательность занятий прививает любовь к систематическим занятиям и повышает уровень двигательной культуры студентов.

В системе физического воспитания «Оздоровительная аэробика» является одним из действенных средств оздоровления занимающихся, их разностороннего гармонического развития, профессионально-прикладной подготовки к трудовой деятельности, а также прекрасным средством активного отдыха.

В учебно-тренировочном процессе реализуются следующие образовательные технологии: - традиционная технология обучения; технология интерактивного (активного обучения); технология программированного обучения; технология дистанционного обучения; информационные технологии обучения; мультимедийные технологии обучения и д.р.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Оздоровительная аэробика» направлен на формирование следующих компетенций: ПК-12; ПК-19.

В результате освоения дисциплины «Оздоровительная аэробика» обучающийся должен:

1) знать:

- цели, задачи, средства и методические особенности проведения занятий оздоровительной аэробики.
- терминологию упражнений оздоровительной аэробики;
- правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к занятиям по оздоровительной аэробике;
- основы техники выполнения упражнений основных направлений оздоровительной аэробики;
- методику проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом;
- методику оценки физического и функционального состояния и подготовленности занимающихся;
- методику развития физических качеств на занятиях оздоровительными видами аэробики;
- методику регулирования нагрузки на занятиях по аэробике;
- методику конструирования и обучения упражнениям аэробики;
- методику планирования системы занятий по оздоровительной различной методической направленности.

2) уметь:

- конструировать фрагменты и в целом занятия по оздоровительной аэробике различной методической направленности.
- организовывать и проводить тестирование физической, функциональной подготовленности, антропометрические измерения занимающихся аэробикой с целью оценки уровня их подготовленности;

- проводить занятие по оздоровительной аэробике (или фрагменты) с учётом решаемых задач, контингента занимающихся.
- регулировать физическую нагрузку и осуществлять контроль состояния занимающихся на занятиях по аэробике;
- разрабатывать и проводить массовое физкультурно-спортивное мероприятие на основе применения средств оздоровительной аэробики.

3) владеть: двигательными умениями, позволяющими демонстрировать упражнения оздоровительной аэробики, терминологией описания и записи средств оздоровительной аэробики, коммуникативными приёмами передачи учебной информации, навыками конструирования, организации и проведения занятий.

Материально-техническое оснащение

Осуществление процесса обучения по разделам дисциплины «Оздоровительная аэробика» требует наличия технического оснащения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам:

- методического кабинета, оснащенного мультимедийным оборудованием, DVD и CD проигрывателями, видеокамерой, телевизором, специальной учебно-методической литературой, электронными накопителями (кассетами, дисками) с информацией по видам оздоровительной аэробики;
- гимнастического зала, укомплектованного ковром для художественной гимнастики, хореографическим станком и зеркалами, гимнастическими стенками и скамейками;
- гимнастического инвентаря (мячи для художественной гимнастики, обручи, скакалки, палки гимнастические, набивные мячи, кегли, булавы),
- инвентаря для оздоровительной аэробики (фитболы и утяжелённые мячи, степ-платформы, бодибары и т.д.),
- музыкальное оборудование (фортепиано, музыкальный центр, колонки и микрофон).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Оздоровительная аэробика» содержит разделы:

Раздел 1. Оздоровительная аэробика и её специфические особенности.

Раздел 2. Методика организации и технология проведения занятий по оздоровительной аэробике.

**Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»**

№ п/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методическая документация, инструментарий	Самостоятельная работа студентов	Форма контроля
1.	Оздоровительная аэробика как вид двигательной активности человека	Лекция (2 часа): «Оздоровительная аэробика: истоки, содержание и особенности» 1. История возникновения 2. Классификация направлений и средств оздоровительной аэробики. 3. Терминология оздоровительной аэробики. 4. Основы техники выполнения упражнений оздоровительной аэробики.	Лекционный материал. Дополнительная литература, указанная в лекции.	2 час. Самостоятельное изучение дополнительной литературы, указанной в лекции и подготовка к практическому занятию.	Конспект лекции. Опрос на зачете по теме
2.	Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом	Лекция (2 час.): «Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой» 1. Формы и методы проведения занятий оздоровительной аэробикой. 2. Структура тренировочного занятия, содержание частей. 3. Методика определения готовности занимающихся.	Лекционный материал. Дополнительная литература:	4 час. Самостоятельное изучение дополнит. литературы по шейпингу Посещение групп оздоровительной аэробики и сравнительный анализ.	Конспект лекции. Конспект-протокол видеозаписи занятия базовой аэробики. Опрос на зачете по теме.
3.	Гигиена питания и методика коррекции фигуры в шейпинге.	Лекция (2 часа): «Гигиена питания и методика коррекции фигуры в оздоровительной аэробике»	Лекционный материал. Дополнительная литература, указанная в лекции. Расчетные	2 часа. Самостоятельная подготовка к методическому	Конспект лекции, индивидуальная карта занимающегося

		1. Содержание диет и их особенности при решении различных задач коррекции фигуры 2. Режим питания. 3. Антропометрия в оздоровительной аэробике, методика текущего контроля. 4. Медицинский контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой.	таблицы калорийности питания, веса, антропометрический показ.	занятию по шейпингу. Начертить индивидуальную карту занимающегося. Подготовить инструментарий.	шейпингом. Опрос на зачете по теме.
4-6	Оздоровительная аэробика как вид двигательной активности человека Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом.	Практико-методическое занятие (6 часов): Просмотр вариантов программ (занятий) по оздоровительной аэробике (шейпингу). Сравнительный анализ содержания методики проведения, нагрузки, запись основных средств базовой аэробики; структуры занятия.	Кассета с видеозаписями различных стилей и направлений в оздоровительной аэробике. Видеокассеты 4-5	6 часов Проанализировав средства шейпинга и аэробики подобрать по 4 базовых движения в различной ударной нагрузке.	Показ упражнений в различной ударной нагрузке в соответствии с требованиями, предъявляемыми к технике выполнения.
7-8	История и тенденции развития оздоровительной аэробики	Практико-методическое занятие (4 часа). Выступление с докладами по теме реферативной работы (6-8 минут), ответы на вопросы, обсуждение и оценка выступления.	Мультимедийное оборудование для доклада. Требования к оформлению и написанию реферативной работы.	4 часа. Написание реферата по теме и выступление с докладом. Требования: использование не менее четырёх источников, объём реферата 15 страниц печатного текста (шрифт 14; инт. 1,5), доклад 5 минут, уметь ответить на	Микрозачёт за выступление с докладом, реферативную работу.

				вопросы по теме доклада.	
9 -12	Оздоровительная аэробика как вид двигательной активности человека Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом Гигиена питания и методика коррекции фигуры в оздоровительной аэробике	Практико-методические занятия (8 часов): Методический разбор движений руками и основных базовых шагов оздоровительной аэробики (запись). Фиксация основных антропометрических показателей с занесением в индивидуальные карты. Запись формул расчета индивидуальных модельных характеристик. Практическое выполнение занятия (30 мин) оздоровительной аэробики (шейпинга) с акцентом на методику проведения базовых шагов (содержание, последовательность, приемы регулирования нагрузки, методика обучения).	Инструменты для измерения объема тела, роста, веса, оценки физического развития. Индивидуальные карты для каждого занимающегося. Магнитофон, фонограммы занятия (низкая, средняя, ударная нагрузки). Формулы расчета шейпинг-модели	8 часов. Рассчитав по формулам индивидуальные модельные характеристики, занести в карту и определить проблемные зоны. Конструирование блока низкоударных базовых упражнений на 32 счета(не менее 4-х основных движений и подготовка к проведению).	Заполненная индивидуальная карта, конечные модельные характеристики. Конспект блока низкоударных базовых упражнений аэробики на 32 счета.
13-16	Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом. Гигиена питания и методика коррекции фигуры в оздоровительной аэробике Методика составления и	Практико-методические занятия (8 часов): Учебная практика в проведении блока низкоударной аэробики. Практическое выполнение блоков упражнений по методической направленности с последующим анализом и записью. Методика снижения веса. Упражнения для формирования правильной осанки, походки, развития силы, гибкости,	Дополнительная литература по аэробике: Примеры Шейпинг - диет. Таблицы калорийности продуктов и энергозатрат основных видов деятельности. Фонограммы занятия: (низкая, средняя, высоко-. ударная).	8 часов. С учетом анализа энергозатрат, степени несоответствия шейпинг-модели и направленности занятий составить индивидуальное меню шейпинг-диеты. Осуществить конструирование.	Защита индивидуального меню шейпинг-диеты. Микрозачет по проведению блока низкоударной аэробики и применение приемов регулирования нагрузки

	технология проведения программ по оздоровительной аэробике.	выносливости. Практический разбор приемов регулирования нагрузки на занятиях с различным контингентом. Методики составления индивидуальных программ и учебная практика в проведении блока упражнения, изменяя ударную нагрузку. Контрольная работа №1 по теме: «Методика составления и проведения индивидуальных программ по оздоровительной аэробике».	Секундомер. Карточки с контрольной работой №1.	Написать конспект и подготовиться к проведению фрагментов занятия по шейпингу. Самостоятельная наработка умений регулировать нагрузку, исправлять ошибки, эмоционально настраивать занимающихся. Подготовка к контрольной работе №1.	занимающихся. Конспект фрагмента занятия (по заданию преподавателя). Оценка навыка контроля за состоянием занимающихся (ЧСС). Контрольная работа №1.
17-22	Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом Методика составления и технология проведения программ по оздоровительной аэробике. Развитие физических качеств на занятиях	Практико-методические занятия (12 часов): Учебная практика в проведении фрагментов занятия по шейпингу. Наработка умений и навыков владения приемами регулирования нагрузки и медицинского контроля за занимающимися. Учебная практика, в проведении индивидуальной программы с учетом степени несоответствия фактических показателей тестирования модельным.	Примеры комплексов упражнений шейпинга, направленных на коррекцию фигуры. Примеры комплексов упражнений для развития физических качеств. Учебно-методическая документация, гимнастический инвентарь, аудиоаппаратура. Карточки с	12 часов. Подготовка к учебной практике в проведении фрагментов занятия и своей индивидуальной программы, в развитии физических качеств. Подготовка к защите шейпинг-диеты. Подготовка к контрольной работе	Оценка навыка осуществлять контроль за состоянием занимающихся (ЧСС). Микрозачет по проведению фрагмента занятия по шейпингу, Защита- проведение индивидуальной программы коррекции фигуры.

	оздоровительной аэробике.	Практическое выполнение блоков занятия, направленное на развитие физических качеств по заданию преподавателя. Защита меню шейпинг – диеты. Контрольная работа №2 (программированный опрос) – по теме: «Методика составления и технология проведения программ по оздоровительной аэробике».	контрольной работой №2.	№2.	Оценка навыка составления меню шейпинг - диеты. Контроль знаний. Контрольная работа №2.
23 -26	Методика составления и технология проведения программ по оздоровительной аэробике. Развитие физических качеств на занятиях оздоровительной аэробике.	Практико-методические занятия (8 часов): Учебная практика в проведении фрагментов занятия по оздоровительной аэробике с целью коррекции фигуры: Подготовительная часть, основная, индивидуальная программа, блок на развитие физических качеств (по заданию), заключительная часть. Практика в проведении повторного тестирования антропометрических показателей, уровня функционального и физического развития.	Дополнительная литература: Задания по развитию физических качеств. Инструментарий для проведения тестирования, индивидуальные карты занимающихся.	8 часов. Самостоятельное изучение специальной литературы по теме дисциплины. Подготовка к проведению фрагментов занятия. Отработка методики развития физических качеств, приемов регулирования нагрузки, методики тестирования показателей подготовленности.	Микрозачет по проведению фрагмента занятия, включая комплекс для развития физического качества. Оценка навыка владения методикой тестирования.
27	Развитие физических качеств на занятиях оздоровительной аэробике.	Практико-методическое занятие (2 часа): Практика проведения занятий оздоровительной аэробики различной направленности, импровизация на	Требования к освоению практического раздела дисциплины. Вопросы для итогового	2 часа. Подготовка к итоговому теоретическому зачету.	Опрос.

		проявление индивидуального стиля в ведении занятий оздоровительной направленности. Подведение итогов освоения дисциплины.	теоретического зачета.		

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Кондиционно-профилактическое направление – каковы его функции?
2. Охарактеризуйте рекреативное направление аэробики.
3. Назовите задачи, решаемые лечебно-реабилитационного направления аэробики.
4. К какому направлению относится аэробика и почему?
5. Построение урока степ-аэробики.
6. Какие задачи решаются в подготовительной части урока по аэробике (заминке)?
7. Перечислите основные средства заключительной части урока.
8. Какие уровни уроков по сложности выделяют?
9. Охарактеризуйте 2 уровень сложности базовой аэробики.
10. Назовите формы проведения уроков по аэробике.
11. Каким требованиям должен отвечать урок аэробики?
12. Назовите задачи подготовительной части урока аэробики.
13. Дайте обоснование необходимости разминки в уроке аэробики.
14. Какие темпы музыкальных произведений можно применять в разминке урока аэробики и почему?
15. Охарактеризуйте содержание разминки в уроке аэробики.
16. Раскройте физиологическое обоснование длительности основной части урока.
17. Каково содержание основной части урока?
18. Какова длительность и задачи заключительной части урока.
19. Назовите содержание заключительной части урока.
20. Раскройте физиологическое обоснование необходимости заключительной части урока аэробики.
21. С какой целью необходимо применять дыхательные упражнения в заключительной части урока.
22. Какие нетрадиционные средства можно применять в заключительной части урока?
23. Каковы особенности проведения растяжки в заключительной части урока?
24. Задачи, содержание и понятие танцевальной аэробики.
25. Что такое «полицентрика», «изоляция», «мультипликация», «оппозиция», «противодвижение»?
26. История, задачи, содержание и средства джаз-аэробики.
27. Объясните влияние джаз-аэробики на оздоровление занимающихся.
28. Структура урока джаз-аэробики и ее отличие от других видов.
29. История, задачи, содержание и средства фанк-аэробики.
30. История, задачи, содержание и средства хип-хоп аэробики.
31. История, задачи, содержание и средства латина-аэробики.
32. Основные «шаги», применяемые в латина-аэробике.
33. История, задачи, содержание и средства урока рок-н-ролл.
34. История, задачи, содержание и средства «риверданс» аэробики.
35. История, задачи, содержание и средства «рашенфолк»-аэробики.
36. История, задачи, содержание и средства уроков аэробики «боди-балет».
37. История, задачи, содержание и средства уроков аэробики «слим-джим»
38. История, задачи, содержание и средства уроков «тайебо» аэробики.
39. История, задачи, содержание и средства уроков «кибо» аэробики.
40. История, задачи, содержание и средства уроков «А бокс» аэробики.
41. История, задачи, содержание и средства уроков «пилатес».
42. История, задачи, содержание и средства уроков «тайчи».
43. История, задачи, содержание и средства уроков степ-аэробики (на платформе).

44. Назовите уроки аэробики на тренажерах.
45. В чем особенности проведения силовых уроков аэробики?
46. Назовите особенности уроков, способствующих развитию силовой выносливости.
47. Уровни уроков – задачи, средства, методика распределения нагрузки.
48. Назовите рекомендованный темп музыки в уроках разного уровня.
49. Сколько комбинаций и какой сложности возможно выполнять в уроках разного уровня?
50. Кто считается основателем степ-аэробики?
51. С какими болезнями можно бороться, занимаясь степ-аэробикой?
52. Какие виды уроков проходят с использованием степ-платформы?
53. Назовите размеры платформы.
54. Кто может заниматься степ-аэробикой?
55. Каков темп музыки при занятиях на степе?
56. Когда проявится оздоровительный эффект занятий на степ-платформе и его виды?
57. Назовите критерии средней, малой и высокой интенсивности работы на степ-платформе.
58. При какой интенсивности нагрузки возможен оздоровительный эффект в результате занятий физическими упражнениями и какова техника безопасности при работе на степе?
59. Назовите наиболее нагрузочные упражнения при занятиях степ-аэробикой.
60. Каковы основные правила работы на степе?
61. Что дает работа руками при занятиях на степе?
62. Каковы особенности работы мышц при занятиях степ-аэробикой?
63. Каков оптимальный темп музыки при занятиях на степ-платформе?
64. Почему не рекомендуется прыгивать со степа?
65. Какова техника движений при работе на степ-платформе?
66. Какие виды отталкивания Вы знаете?
67. Охарактеризуйте динамический и статический режимы работы мышц.
68. Назовите виды динамической и статической работы мышц.
69. Почему изометрические упражнения мало влияют на ССС?
70. Назовите базовые маршевые шаги степ-аэробики.
71. Назовите методы, приемы, способствующие понять ритм музыки и услышать такты музыкального произведения.
72. Как далеко должны стоять от платформы занимающиеся?
73. В чем отличие базовых шагов от основных?
74. Что такое альтернативный шаг?
75. Охарактеризуйте способ «замены» одного движения у шага на другое.
76. Охарактеризуйте способ добавления к полному «шагу» нескольких движений от других шагов.
77. Охарактеризуйте способ соединения 2-х шагов.
78. Назовите и охарактеризуйте методы разучивания связок.
79. Назовите и охарактеризуйте способы конструирования уроков.

Примерная тематика рефератов

1. Аэробика как вид двигательной активности человека.
2. История возникновения и развития видов аэробики.
3. Классификация аэробики, специфика и особенности её проведения.
4. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания женщины.
7. Особенности содержания, методики проведения оздоровительной аэробики в дошкольных учреждениях.

8. Особенности содержания, методики проведения оздоровительной аэробики в школе.
9. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
10. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.
11. Методика построения комплекса низкоударной аэробики.
12. Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре.
13. Степ-аэробика.
14. Танцевальная аэробика.
15. Особенности использования стретчинга в физической культуре.
16. Калланетика и методика организации занятий.

Перечень вопросов для зачета по дисциплине «Оздоровительная аэробика»

1. Место, значение, цель и задачи дисциплины «Оздоровительная аэробика»
2. Средства, методы и методические особенности.
3. История возникновения и отличительные особенности как вида двигательной деятельности.
4. Характеристика основных направлений оздоровительной аэробики и характеристика их влияния на организм человека.
5. Аэробные программы Кеннета Купера.
6. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике.
7. Основоположники музыкального ритмопластического направления и их вклад в развитие оздоровительной аэробики (Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз).
8. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса.
9. Современные классификации оздоровительно аэробики.
10. Задачи, содержание и особенности организации занятий классической аэробикой.
11. Задачи, содержание и особенности организации занятий танцевальной аэробикой.
12. Особенности конструирования и разучивания программ по оздоровительной аэробике.
13. Приёмы регулирования нагрузки по оздоровительной аэробике.
14. Место и значение музыки при проведении занятий оздоровительной аэробикой.
15. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой.
16. Средства аэробики и термины, применяемые для их обозначения.
17. Определение направленности и содержания занятия по аэробике в зависимости от поставленных перед педагогом задач и возраста занимающихся.
19. Возрастные противопоказания и их учёт при подборе средств и методов.
20. Методика проведения занятий с дошкольниками.
21. Методика проведения занятий с детьми различного школьного возраста.
22. Особенности проведения занятий со студентами и людьми среднего возраста.
23. Занятия оздоровительной аэробикой с людьми пожилого возраста.
24. История возникновения степ-аэробики и особенности занятий с использованием степ-платформ.
25. Физиологические воздействия степа на организм занимающихся и правила степ-тренировки.
26. Техника базовых шагов степ-аэробики и методика обучения.
27. Методика составления комплексов степ-аэробики и особенности организации занятий с учётом нозологии.

28. Характеристика, отличительные особенности и организация занятий по шейпингу в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
29. Шейпинг-тестирование и особенности построения индивидуальных шейпинг-программ.
7. Особенности тренировки и порядок составления основных упражнений в шейпинге для лиц, имеющих ограниченные возможности.
30. Стретчинг как самостоятельная система упражнений и его особенности.
31. Характеристика методов стретчинга, принципы и структура стретч-занятия.
32. Методика организации и проведения стретчинга в адаптивной физической культуре.
33. Место и значение калланетики в адаптивной физической культуре.
34. Калланетика как метод коррекции проблемных зон в телосложении человека.
35. Средства калланетики и технология конструирования содержания занятий калланетикой.
36. Методические особенности организации и проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности.
19. Задачи, содержание и особенности организации занятий стретчингом.
37. Задачи, содержание и особенности организации занятий гимнастикой восточных оздоровительных систем.
38. Объективные и субъективные показатели самоконтроля и особенности их учёта в практике занятий оздоровительной аэробикой.
39. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования подготовленности занимающихся оздоровительной аэробикой.
40. Методика оценки функционального состояния занимающихся аэробикой.
41. Методика тестирования и оценки уровня развития физических качеств занимающихся.
42. Сбалансированное питание и правила его рационализации.
43. Режим и организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой различной методической направленности (снижение или увеличение мышечной массы, снижение толщины жировых складок с повышением мышечной силы, увеличение мышечной массы и жировой массы).
44. История возникновения фитбола и особенности занятий с применением фитбол-мяча.
45. Физиологические воздействия фитбола на организм занимающихся.
46. Методика составления и обучения оздоровительному комплексу фитбол-аэробики.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА» ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоя- тельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Шейпинг как разновидность оздоровительной аэробики и его специфические особенности					
Четвёртый	Оздоровительная аэробика как вид двигательной активности человека	20	2	8	10
Четвёртый	Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с	24	2	10	12

	различным контингентом				
<i>Четвёртый</i>	История и тенденции развития оздоровительной аэробики	4	-	2	2
Раздел 2. Методика организации и проведения занятий по шейпингу					
<i>Четвёртый</i>	Гигиена питания и методика коррекции фигуры в оздоровительной аэробике	20	2	8	10
<i>Четвёртый</i>	Методика составления и технология проведения программ по оздоровительной аэробике	24	-	12	12
<i>Четвёртый</i>	Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике	16	-	8	8
	Итого:	108	6	48	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учёт успеваемости студенток осуществляется в форме контрольных, реферативных работ по темам, микрозачётов по отдельным разделам учебной работы. Курс обучения по дисциплине «Оздоровительная аэробика» завершается зачётом в V семестре. Условия аттестации: студентки должны выполнить требования практического раздела дисциплины, быть аттестованными по учебной практике (методический раздел), написать реферативную работу, 2 контрольные работы на положительную оценку и успешно ответить на вопросы теоретического зачета.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. -304с.
2. Артемьева Ж.С. Оздоровительные виды гимнастики: содержание и методика их преподавания в школе. / Ж.С.Артемьева, Л.В.Пашкова; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2011. – 106 с.
3. Люйк Л.В. Методические основы базовой аэробики. / Л.В.Люйк, Г.Р.Айзятуллова; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2010. – 140 с.
4. Кудашова Л.Т. Шейпинг: программный материал для практических занятий в образовательных учреждениях и подростковых клубах / Л.Т.Кудашова. – СПб: издательско-полиграфический комплекс «Вести», 2004. – 46 с.
5. Щитов В.К. Кикбоксинг: тренировки для начинающих / В.К. Щитов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 416с.

6. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры / авт.-сост. И.П. Залетаев, В.А. Муравьев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 248с.
7. Андреев В.Н. Атлетическая гимнастика: метод. пособие / В.Н. Андреев, Л.В. Андреева. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 128с.
8. Бурбо Л. Кардиоаэробика / Л. Бурбо. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 160с.
9. Сомкин А.А. Атлетическая подготовка студентов с использованием стандартного гимнастического оборудования: учеб.пособие /А.А. Сомкин, Е.М.Чепаков; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.],2010. – 68 с.
10. Орехова Т.Ф.Организация здоровьесберегающего образования в современной школе:Монография - Москва: Флинта, 2011.- 355 с.
11. Е.Н.Медведева Модернизация физкультурного образования на основе применения нетрадиционных видов двигательной деятельности в физическом воспитании школьников /Медведева Е.Н., Львова Л.Г., Медведев А.Н., Люйк Л.В., Курова Т.В.// Учебно-методическое пособие. - Торжок: Редакционно-издательский отдел ГОУ СПО «Торжокский педагогический колледж им. Ф.В.Бадюлина», 2011. – 96с.

3.35. Рабочая программа дисциплины **«ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»** основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Аввакуменков Алексей Алексеевич – к.п.н.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

В настоящее время особую актуальность приобретает развитие различных видов туризма как одного из наиболее прогрессивно развивающихся средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Целью курса является создание у студентов целостного представления о видах туризма и спортивного ориентирования; широкое внедрение занятий, прежде всего, спортивно – оздоровительным туризмом и спортивным ориентированием, как наиболее доступным, массовым и высокоэффективным средством оздоровления, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения. Программа предусматривает: формирование у студентов знаний, умений, навыков по туризму необходимых для организации и проведения занятий спортивно-оздоровительной направленности по окончании академии.

Задачи дисциплины

Основной задачей всех видов занятий по туризму является интегрирование полученных знаний в профессионально-педагогические умения и навыки. В результате изучения дисциплины студенты должны обладать определенным объемом знаний по истории туризма и спортивного ориентирования их разновидностям, владеть вопросами материально-технического обеспечения учебно-тренировочных занятий в туризме и спортивном ориентировании, овладеть методикой организации и проведения массовых туристических мероприятий, уметь применять на практике знания, полученные по видам туристского многоборья и спортивному ориентированию.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Особое место туризма в профессиональной подготовке выпускника базируется на том, что туризм и спортивное ориентирование являются средством массового привлечения населения к активным занятиям физической культуры независимо от возраста и уровня физической подготовленности. Туризм является важным направлением в системе воспитательной работы в общеобразовательной школе и учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Дисциплина «Туризм и спортивное ориентирование» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин,

который изучается во 2 семестре. Формой контроля являются зачет в конце 2 семестра.

Учебная работа (108 часов) проводится в форме аудиторных и внеаудиторных занятий.

Основными формами аудиторных занятий по туризму являются лекции (10 час) и практико-методические занятия (44 часа). На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на практических должна быть обеспечена возможность овладения студентами практическими навыками в области спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования, методикой организации и проведения туристических мероприятий. С этой целью аудитории должны быть оснащены специальным инвентарем и снаряжением.

Внеаудиторная работа (54 часа) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной литературы.

Овладение данным курсом, обеспечивая необходимый уровень знаний, умений и навыков, переводит студентов направления подготовки «Физическая культура», по профилям подготовки спортивная тренировка в избранном виде спорта и спортивный менеджмент на более высокий уровень профессиональной деятельности.

Двигательное совершенствование предполагает приобретение студентами в процессе занятий курса по выбору «Туризм и спортивное ориентирование» знаний, умений и навыков, необходимых для более расширенного понимания средств физической культуры для физического развития различных категорий населения. Двигательное совершенствование, базирующееся на теоретических знаниях, полученных в процессе обучения, дает возможность студенту лично на себе прочувствовать воздействие различных, специфических для туризма и спортивного ориентирования, методов и приемов организации учебных и тренировочных занятий. В результате самостоятельного совершенствования студент должен приобрести необходимый уровень физической, технической, тактической и морально волевой подготовленности, достаточный для выполнения зачетных нормативов по дисциплине.

Педагогическое совершенствование - процесс формирования у студентов практических умений и навыков, необходимых для их дальнейшей педагогической деятельности. Педагогическое совершенствование направлено на совершенствование умений проведения занятий по туризму и спортивному ориентированию с применением разнообразных средств с различным контингентом занимающихся независимо от уровня их предварительной подготовки, возраста и пола. В процессе педагогического совершенствования студент должен приобрести практические навыки приведения занятий в условиях индивидуальных занятий, и при работе с группой.

Оздоровительно - рекреационное совершенствование - является завершающим этапом подготовки студента к его дальнейшей педагогической деятельности. Направлено на формирование у будущего бакалавра, умений и навыков проведения занятий туризмом и спортивным ориентированием рекреационной и оздоровительной направленности для людей различного пола и возраста, формирования основ здорового образа жизни и активного отдыха.

В учебно-тренировочном процессе реализуются следующие образовательные технологии: - традиционная технология обучения; технология интерактивного (активного обучения); технология программированного обучения; технология дистанционного обучения; информационные технологии обучения; мультимедийные технологии обучения.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» направлен на формирование следующих компетенций: ПК-3, ПК-5, ПК-7, ПК-11, ПК-12, ПК-15, ПК-18; ПК-20; ПК-24.

В итоге освоения учебного материала студенты должны знать историю возникновения и развития туризма и спортивного ориентирования, ориентироваться в вопросах теории и методики преподавания видов туристического многоборья, организации туристических походов.

Освоенные практические навыки позволяют студентам применять полученные знания на практике, включая организацию и проведение многодневных туристических походов, проведение учебно-тренировочных занятий, направленных на овладение техникой туризма и спортивного ориентирования, организацию массовых туристических мероприятий.

На лекциях, методических и практических занятиях студенты 1-го курса получают основной информационный материал об основах туристической деятельности, знакомятся с особенностями методики проведения занятий по спортивно-оздоровительному туризму и спортивному ориентированию с лицами разного возраста и пола, организации и проведении соревнований по туристическому многоборью. В ходе

практических занятий студенты развивают необходимые физические качества, совершенствуют технику туризма, знакомятся с особенностями методики преподавания спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования.

В результате изучения дисциплины студенты должны

Знать:

сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие воспитательную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний; историю развития педагогической мысли; особенности планирования воспитательного воздействия на разных возрастных этапах; систему принципов воспитания; средства, методы и методические приемы воспитательного воздействия; алгоритм управления воспитательным процессом; нравственно психологические особенности общения педагога и учеников. Санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; способы повышения эффективности педагогического процесса на физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях; закономерности определения величины и динамики работоспособности с учетом особенностей контингента занимающихся; пути применения сопряженного использования средств и методов физической культуры для обеспечения образовательного, развивающего, оздоровительного и воспитательного эффекта педагогических воздействий с целью достижения всестороннего и гармоничного развития. Предмет, методы и систему ключевых понятий гигиены; предмет, методы и систему основных понятий основ медицинских знаний; основные разделы гигиенической науки и их содержание; средства и методы оказания первой доврачебной помощи; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; гигиенические средства восстановления в спорте; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп с учётом их анатомо-физиологических особенностей; основные причины травматизма и неотложных состояний на занятиях физкультурой и спортом, виды травматизма в спорте; виды неотложных состояний; ручной и аппаратный методы оказания первой доврачебной помощи. Концепции организации и реализации процесса подготовки спортсменов определенной квалификации в образовательных учреждениях различных типов; теоретический и практический раздел тренировочных занятий по виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; методы организации и проведения учебно-тренировочной и методической работы по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта. Особенности процесса коммуникации, в том числе массовой; правовые аспекты работы с населением; основы маркетинга и менеджмента в рекреационной деятельности; возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; методику оздоровительных и восстановительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; структуру, организационное строение и юридические формы существования профессиональной спортивной команды; регламенты соревнований и уставы спортивных федераций, положение об агентской деятельности; отчетную документацию, виды и принципы организации соревнований; формы, содержание и правила оформления планирующей и отчетной документации; виды и формы соревнований и массовых физкультурных мероприятий; правила соревнований; требования к материально-техническому и санитарно-гигиеническому обеспечению технологии организации спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий с различным контингентом; опасные ситуации, возможные при проведении занятий, причины их возникновения, действия по ликвидации; правила

эксплуатации sportсооружений, инвентаря и оборудования, санитарно-гигиенические требования проведения занятий, правила пожарной безопасности на спортивных объектах; формы организации занимающихся; правила оказания помощи и страховки при проведении упражнений

О роли туризма в системе физкультурно-массовой и спортивной работе, историю развития туризма в России, структуру руководством туризмом в стране, формы и виды массового туризма: самостоятельный, плановый туризм с различными формами, особенности видов туризма, туристические походы: степенные и категорийные, документация по туризму и её оформление. Спортивное ориентирование: ориентирование, его задачи и виды, история развития спортивного ориентирования, соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении, соревнования по спортивному ориентированию по выбору, эстафетное ориентирование. Соревнования по спортивному ориентированию по маркированной трассе, значение и роль топографии в туризме, рельеф местности и способы его изображения, условные знаки и их разновидности, компас и его устройство, понятие об азимуте и движение по азимуту, ориентирование на местности по карте, правила соревнований по спортивному ориентированию, требования к расстановке «КП» и их оборудование. Организация и проведение походов: организация и устройство бивуаков, питание и его организация в походе, гигиена туриста, меры безопасности и первая помощь в походе, деление туристических маршрутов на критерии сложности, правила соревнований по туристическому многоборью.

Уметь:

применять современные воспитательные технологии в педагогическом процессе; использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания нравственных качеств воспитанников; определять личностные особенности учеников и учитывать их в учебно-воспитательной работе; планировать воспитательную работу; использовать в профессиональной деятельности актуальные методы и приемы воспитательного воздействия; корректировать задачи воспитания с учетом изменяющейся ситуации; анализировать и интерпретировать результаты мониторинга воспитательного процесса. Применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования; распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся; определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом особенностей работоспособности контингента занимающихся; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, мероприятия в режиме учебного и продленного дня, спортивные соревнования; обеспечивать санитарно-гигиенические условия, безопасное выполнение упражнений; использовать профессиональную лексику. оценить санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; обеспечить технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; установить тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий и т.д.; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

Разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы и обосновывать содержание процесса подготовки спортсменов в конкретном образовательном учреждении; использовать контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов. подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; осуществлять профилактику травматизма.

Осуществлять коммуникацию с различными группами населения; использовать нормативные правовые акты при организации работы с населением; применять результаты исследований в области маркетинга и управления в процессе осуществления рекреационной деятельности. осуществлять консультационную деятельность по вопросам использования средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия для лиц различного возраста; использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; составлять бюджет и сметы расходов на соревнования, договоры со спонсорами и рекламодателями; уметь организовать встречи с болельщиками, пресс-конференции, массовые спортивные праздники и соревнования; приобретать спортивный инвентарь, экипировку, оргтехнику, компьютерное обеспечение; составлять положение о соревновании, сценарий физкультурного мероприятия, смету мероприятия; организовать работу судейской бригады; подготавливать места проведения мероприятий; привлекать зрителей и спонсоров; обеспечивать безопасность участников и зрителей; составлять отчетную документацию; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и острых состояниях; организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций; использовать формы организации занимающихся, обеспечивающие безопасность; использовать инвентарь и оборудование в соответствии с правилами его эксплуатации; организации и проведения походов, организации стоянки для отдыха, подготовки мест ночевки, разведения костра и приготовления пищи на нем, соблюдения правил техники безопасности в пешем походе и оказания первой медицинской помощи, участия в соревнованиях «техника пешеходного туризма», «техника водного туризма» и ориентирование в заданном направлении.

В результате изучения дисциплины студенты должны

Владеть:

навыками реализации современных воспитательных технологий в педагогическом процессе; методами педагогической и психологической диагностики при изучении коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, о проявлениях благородства, чувства долга в спорте. Техническими элементами базовых видов спорта; методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся; способами нормирования, контроля и коррекции учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок; навыками рационального использования спортивного оборудования, инвентаря, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники. методами измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях, навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, доступными в условиях учебно-тренировочного занятия функциональными тестами для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; приемами помощи и страховки занимающегося при проведении учебно-тренировочного занятия.

Методикой перспективного и оперативного планирования в целом и конкретных занятий в сфере юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; навыками корректировки программ с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий; приемами построения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов и в сфере детско-юношеского спорта; технологиями спортивной тренировки в избранном виде спорта; профессиональной терминологией; приемами оказания помощи и страховки. Приемами установления контакта с различными группами населения; методами информирования населения о предстоящих рекреационных мероприятиях;

технологией организации рекреационных занятий; методикой оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям; использованием средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия в процессе физкультурно-спортивных занятий; методами дискуссии; методами обеспечения безопасности соревнований; методами индивидуальной и групповой воспитательной работы со спортсменами; методиками предотвращения конфликтов; навыками судейства; опытом организации и проведения соревнований; навыками помощи и страховки при проведении упражнений; опытом проведения занятий; современными средствами связи и навыками использования устройств и приборов по основам безопасной жизнедеятельности. Основами техники спортивно-оздоровительного туризма, приемами и формами проведения массовых соревнований по туризму и спортивному ориентированию

Выполнив все требования текущей аттестации, студент допускается к итоговому теоретическому зачету.

Учет успеваемости студентов ведется в форме микрозачетов по отдельным разделам работы, контрольных работ, а также теоретического зачета в конце 2 семестра. Итоговый зачет на 1 курсе складывается из практической демонстрации профессионально-педагогических умений и навыков, теоретического опроса в письменной или устной формах.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Программа дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» цикла дисциплин факультативов содержит разделы:

Раздел 1. Спортивно-оздоровительный туризм

Раздел 2. Спортивное ориентирование

Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине «Туризм».

№ п/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Самостоятельная работа	Форма контроля
1.	История туризма, цели, задачи, классификация.	Лекция 1 час 1.Содержание и задачи курса 2. История развития туризма. 3. Туризм как социальное явление. 4. Экономические предпосылки развития туризма. 5. Классификация видов туризма,. 6. Развитие туризма в России и за рубежом. 7. Туризм в системе физического воспитания. 8. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. 9. Значение туризма для формирования жизненных умений и навыков. 10. Современная ситуация в сфере туризма. 11.Система организации туристической деятельности в стране 5. Плановый и самодеятельный туризм.	Таблицы и рисунки необходимые для чтения лекций, примеры дополнительной литературы и учебных пособий по туризму. Таблицы и рисунки необходимые для чтения лекций, примеры дополнительной литературы и учебных пособий по туризму	(6 час) Самостоятельное изучение литературы: Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста.- 1985. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для высших педагогических учебных заведений.- М.: «Академия», 2001.-208 с. Биржаков М.Б. Введение в туризм. Учебное пособие. М. «Дрофа».- 2006.	Контроль ная работа №1 Вопрос 1

2	Организация и проведение туристических походов.	Лекция 1 час 1.Самодетельный туризм: походы выходного дня, степенные походы, категоричные походы. 2. Классификация походов по средствам передвижение и месту проведения. 3.Классификация походов по целям.	Таблицы и рисунки необходимые для чтения лекций, примеры дополнительной литературы и учебных пособий по туризму	6 часов Требования к туристическому снаряжению. Техника безопасности в туристических походах. Оказание первой медицинской помощи. Частичный ремонт инвентаря и снаряжения. Выбор места для стоянки. Требования к подготовке места стоянки, оборудование бивуака, приготовление пищи в походе. Туризм и охрана природы. Правила передвижения походной колонны. Поведение в чрезвычайных ситуациях	Контроль ная работа №1 Вопрос 2

3	Организация и проведение соревнований по туристическим видам многоборья	Лекция 2 час 1.Виды туристического многоборья: поисково-спасательные работы, контрольно-технические маршруты, техника пешеходного туризма, туристические ралли. 2.Снаряжение и инвентарь в спортивно-оздоровительном туризме. 3.Методика организации проведения массовых туристических мероприятий. 4. Присвоение разрядов и званий в спортивно-оздоровительном туризме.	Таблицы и рисунки необходимые для чтения лекций, примеры дополнительной литературы и учебных пособий по туризму	(6 час) Приготовление к соревнованиям по технике пешеходного туризма, подгонка снаряжения, оборудование простейших этапов. Страховка и самостраховка. Правила соревнований по туристическому многоборью. Массовые туристические соревнования со школьниками.	
4	Современные технологии в спортивно-оздоровительном туризме	Лекция 2 час Туризм как сфера развлечения и бизнеса, технология организации развлекательных туристических мероприятий направленных на пропаганду занятий туризмом, организация экстремальных и познавательных походов, коммерческие мероприятия туристической направленности, краеведческая работа в туризме, современные направления туризма и путешествий. <i>Практико-методическое занятие (4 часа)</i> Организация и проведение разработанного		(6час) Разработка сценария массового мероприятия туристической направленности, организация мероприятия («Туристические старты», «День Нептуна», «Фестиваль туризма», «Путешествие в Русскую сказку» и т.д.)	

		мероприятия по сценарию			
5.	Техника в пешеходном и водном туризме.	<i>Практико - методическое занятие (12 часа).</i> Спортивные соревнования в туристических видах спорта, Специальное спортивное снаряжение в туризме: страховочные системы, тормозные устройства, веревки, карабины, дополнительные приспособление. Использование специального туристического снаряжения. Особенности проведения соревнований по туристическому многоборью с различными категориями населения. Техника преодоления спусков, подъемов, переправ и др. препятствий естественного и искусственного происхождения.	Страховочные системы, тормозные устройства, веревки, карабины, дополнительные приспособление.	<i>6 час</i> Техника безопасности при проведении соревнований по туристическим видам спорта.	Соревнования по технике пешеходного туризма

6.	Материально-техническое обеспечение туристических походов.	в	<i>Практико-методические занятия (6 часов)</i> 1. Групповое и индивидуальное снаряжение в туристических походах. 2. Представление о современном туристическом инвентаре. 3. Правила безопасности при проведении туристических походов. 4. Особенности снаряжения в зависимости от вида туризма. 5. Требования к одежде туриста в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/похода. 6. Овладение простейшей методикой подбора инвентаря. 7. Передвижение группы в туристическом походе.	Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки, страховочные системы, карабины, веревки, тормозные устройства.	6 часов Требования к туристическому снаряжению: палатки, спальные принадлежности, групповое снаряжение. Снаряжение в пешем походе, снаряжение в горном походе, снаряжение в водном походе. Оказание первой медицинской помощи. Комплект аптечки первой медицинской помощи. Комплект ремонтного набора в зависимости от вида туризма.	Контроль ная работа №1 Вопрос 3
7.	Организация и проведение массовых туристических мероприятий		<i>Практико-методические занятия (14 час)</i> 1. Положения о соревнованиях по видам туризма. 2. Разработка условий соревнований по туристическим видам. 3. Овладение основами техники пешеходного туризма. 4. Постановка дистанции для проведения соревнований по технике пешеходного туризма. 5. Методика тренировки в спортивном туризме. 6. Организация и постановка этапов в различных видах туристического многоборья.	Веревки, карабины, палиспасы, зажимы, тормозные и страховочные устройства, прусы, рукавицы, каски.	6 часов Разработка положения о соревнованиях по туристическим видам спорта, требования к выбору организации мест проведения соревнований по туристическим видам спорта, основы организации и проведения туристического слета.	Контроль ная работа №2

8.	Спортивное ориентирование как вид спорта.	<i>Лекция 4 (2 часа).</i> Спортивное ориентирование как один из видов туристического многоборья. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования: Ориентирование в заданном направлении, Ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной дистанции. Условные топографические знаки, спортивная карта, Спортивный компас и работа с ним. Технические приемы в ориентировании. Тактические приемы в ориентировании. Тренировка в спортивном ориентировании. Методика организации и проведения соревнований в спортивном ориентировании.	Спортивные карты различного масштаба, таблицы и иллюстрации по теме.	6 часов Основы технической, физической и тактической подготовки в системе тренировки спортсменов-ориентировщиков. Методика изготовления спортивных карт. Ориентирование по гидрографии, местным признакам, формам рельефа, азимутальный ход. Правила соревнований по спортивному ориентированию	Контроль ные соревнования по спортивному ориентированию.
9	Современные технологии спортивном ориентировании	<i>Лекция 5 (2 часа).</i> Методика организации и проведения соревнований в спортивном ориентировании. Система отметки и ее эволюция в процессе развития спортивного ориентирования. Электронная системы отметки SFR и Sportident. Анализ прохождения соревновательной дистанции при помощи сплита электронной отметки		6 часов Сопоставление движения по карте и результатов прохождения дистанции при помощи сплита.	
10.	Организация проведения соревнований спортивному ориентированию	<i>Практико-методические занятия (8 часов).</i> Основы работы со спортивными картами. Система отметки прохождения контрольных пунктов в спортивном ориентировании. Устройство и организация контрольных пунктов. Методика постановки дистанции на	Карты различного масштаба, компаса, рулетки, призмы, компостеры, волчатник, информационные	6 часов Оборудование стартового городка для проведения соревнований по спортивному ориентированию. Требования к безопасному выбору полигона	Контроль ная работа №2

		соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении. Методика постановки дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию по выбору. Методика постановки дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию на маркированной дистанции. Система определения победителей в соревнованиях по спортивному ориентированию. Система присвоения разрядов и званий в спортивном ориентировании.	стенды, знаки (Старт-финиш), часы-табло	соревнований. Методика организации многодневных соревнований по спортивному ориентированию. Особенности постановки дистанции в зависимости от уровня подготовленности и возраста участников. Возрастные и квалификационные группы в спортивном ориентировании.	

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы соответствуют темам курса и изложены при раскрытии каждой темы

Перечень вопросов к теоретическому зачету.

1. Роль туризма в системе физкультурно-массовой и спортивной работы.
2. История развития туризма в России.
3. Структура руководства туризмом в стране.
4. Формы и виды массового туризма: самодеятельный, плановый туризм с различными формами.
5. Пешеходный туризм и его особенности.
6. Горный туризм и его особенности
7. Лыжный туризм и его особенности.
8. Водный туризм и его особенности.
9. Присвоение званий и разрядов в туризме, значок «турист России».
10. Туристические походы: степенные и категорийные.
11. Документация по туризму и её оформление.
12. Значение и роль топографии в туризме.
13. Рельеф местности и способы его изображения.
14. Условные знаки и их разновидности.
15. Компас и его устройство.
16. Ориентирование на местности без карты.
17. Понятие об азимуте и движение по азимуту.
18. Ориентирование на местности по карте.
19. Простейшие правила измерения расстояний.
20. Организация и устройство бивуаков.
21. Питание и его организация в походе.
22. Спортивное ориентирование, его задачи и виды.
23. История развития спортивного ориентирования.
24. Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении.
25. Соревнования по спортивному ориентированию по выбору, эстафетное ориентирование.
26. Соревнования по спортивному ориентированию по маркированной трассе.
27. Гигиена туриста.
28. Меры безопасности и первая помощь в походе.
29. Деление туристических маршрутов на критерии сложности.
30. Правила соревнований по туристическому многоборью;
31. Правила соревнований по спортивному ориентированию;

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1 «Спортивно-оздоровительный туризм»					
<i>Первый</i>	История туризма, цели, задачи, классификация.	1	1	-	-
<i>первый</i>	Организация и проведение туристических	7	1	-	6

	походов.				
<i>первый</i>	Организация и проведение соревнований по туристическим видам многоборья.	8	2	-	6
<i>первый</i>	Современные технологии в спортивно-оздоровительном туризме	12	2	4	6
<i>первый</i>	Техника в пешеходном и водном туризме.	18	-	12	6
<i>первый</i>	Материально-техническое обеспечение в туристических походах.	12	-	6	6
<i>первый</i>	Организация и проведение массовых туристических мероприятий	20	-	14	6
Раздел 2. Спортивное ориентирование.					
<i>первый</i>	Спортивное ориентирование как вид спорта	8	2		6
<i>первый</i>	Современные технологии в спортивном ориентировании	8	2	-	6
<i>первый</i>	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	14	-	8	6
Итого:		108	10	44	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом в соответствии с объемными требованиями. Итоговый контроль проводится в форме ответов на вопросы, а также предполагает демонстрацию ряда необходимых умений и навыков (в естественных природных условиях).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. Учебное пособие. М. «Дрофа».- 2006.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004. – 356 с.

6.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с., ил.
2. Программы дополнительного образования детей. Вып. 5. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч. 2. Этапы туристско-спортивной подготовки: учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. / Авт.-сост.: Ю.М. Лагусев, А.И. Зорин, Д.В.Смирнов; под общей ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.
3. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г. Программа под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов.
4. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий рекомендации. 8-9 классы/ сост. В.А. Шкенов.-Волгоград: Учитель, 2009.-307 с.

3.36. Рабочая программа дисциплины «Психолого-педагогические основы специализации» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент

Степень (квалификация) выпускника - бакалавр Форма обучения очная

Автор-разработчик: Копаев Валерий Павлович, к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Приобретение компетентности в области применения психолого-педагогических знаний и умений для решения задач школьной физической культуры, обеспечение целостности профессиональной подготовки бакалавров.

Задачи дисциплины

- Углубление и интегрирование знаний в области дисциплин психолого-педагогического цикла.
- Формирование потребности в исследовательской работе при осуществлении профессиональной деятельности в области физической культуры, выработка навыков устных выступлений и ведения профессиональных дискуссий.
- Обеспечение преемственности вузовского и послевузовского образования на основе учета аттестационных требований к присвоению квалификационных категорий учителям физической культуры.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина по выбору «Психолого-педагогические основы специализации» относится к вариативной части профессионального цикла, преподается в 7 семестре в объеме 72 часов (2 зачетные единицы). Вводные знания по предмету, необходимые для его освоения сообщаются в рамках дисциплин теория и методика избранного вида спорта, теория и методика обучения базовым видам спорта, анатомия человека, естественнонаучные основы физической культуры, физиология человека, педагогика физической культуры, психология физической культуры, теория и методика физической культуры, теория спорта, информатика. Курс органично сочетается с одновременно осваиваемыми смежными предметами: «Акмеология физической культуры», «Профессионально-спортивное совершенствование». Базовым видом подготовки, которому данная дисциплина предшествует, является «Производственная практика».

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **профессиональных компетенций (ПК)**:

- способности развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);
- умение разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4).

В результате изучения дисциплины студент должен **знать**:

- сущность и содержание основных современных дидактических технологий; требования к реализации этих технологий с учетом условий и целевых установок педагогического процесса; содержание, формы, методы и виды контроля качества обучения;
- виды и формы годового планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе; технологию его составления и оформления; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь**:

- определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватно поставленным задачам; использовать современные средства оценивания результатов обучения; анализировать и интерпретировать количественные и

- качественные показатели результативности педагогического процесса;
- разрабатывать и оформлять годовой план физического воспитания школьников; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства физической культуры.

В результате изучения дисциплины студент должен **владеть:**

- современными дидактическими технологиями обучения, способами диагностики результатов педагогического процесса;
- способами разработки годового планирования физического воспитания школьников на основе интегративного подхода.

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: аудитории оборудованные техническими средствами обучения: проектор, экран, ноутбук; интернет.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Данная дисциплина состоит из двух разделов:

раздел 1. Психолого-педагогические основы школьной методики физического воспитания;
раздел 2. Практическая реализация интегративного подхода при разработке проектных заданий.

Примерная тематика рефератов (для разработки собственной педагогической позиции на основе интегративного подхода)

1. Условия эффективного преподавания физической культуры в школе на профильном уровне изучения предмета.
2. Формирования физической культуры личности школьника.
3. Проблемы и пути приобщения детей подросткового возраста к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
4. Обеспечение преемственности довузовского и вузовского образования в области физической культуры и спорта.
5. Повышение эффективности реализации межпредметных связей на уроках физической культуры.
6. Проблемы и пути формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни у школьников.
7. Проблемы и пути повышения эффективности использования учителем физической культуры общепедагогических знаний.
8. Проблемы внедрения и пути повышения эффективности физкультурных мероприятий в режиме учебного дня школьников.
9. Пути повышения эффективности профессиональной деятельности учителя физической культуры, проживающего в условиях сельской местности.
10. Проблемы и пути повышения и эффективности формирования физкультурной грамотности у школьников.
11. Реализация индивидуального подхода к учащимся старших классов на уроках физической культуры: проблемы и пути решения.
12. Повышение эффективности использования естественносредовых и гигиенических факторов в физическом воспитании школьников.
13. Проблемы и пути реализации принципа непрерывности в физическом воспитании школьников.

14. Проблемы и пути повышения эффективности физической подготовки старших школьников к службе в армии.
15. Применения технических средств обучения на школьных уроках физической культуры.
16. Проблемы и пути повышения силовой подготовленности девушек старшего школьного возраста.
17. Проблемы и пути повышения выносливости у юношей старшего школьного возраста.
18. Проблемы и пути повышения эффективности применения домашних заданий по физической культуре.
19. Проблемы и пути повышения эффективности педагогического контроля на уроках физической культуры.
20. Проблемы и пути формирования у школьников навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Проблемы и пути повышения эффективности соревновательной практики и школе.
22. Проблемы и пути повышения эффективности подготовки студентов в области планирования процесса физического воспитания.
23. Проблемы и пути формирования навыков физкультурного самоконтроля у школьников.
24. Проблемы и пути формирования навыков единоборств у школьников.
25. Проблемы физического воспитания учащихся специальных медицинских групп и пути их решения.

Перечень вопросов к зачёту

1. Проблемы преемственности дошкольного и школьного физического воспитания.
2. Характеристика федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 год).
3. Характеристика современного программного обеспечения физического воспитания младших школьников (1-4 классы).
4. Факторы, влияющие на методику физического воспитания младших школьников (социальные, биологические, психолого-педагогические).
5. Особенности построения урочных форм занятий с детьми младшего школьного возраста.
6. Специфика внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (2010 год).
8. Характеристика современного программного обеспечения физического воспитания детей среднего школьного возраста (5-9 классы).
9. Социально-биологические и психолого-педагогические факторы, обуславливающие методику физического воспитания.
10. Особенности проведения уроков физической культуры с детьми среднего школьного возраста (характер воспитательных задач, выбор физических упражнений, нормирование нагрузок, организация занимающихся и т.п.).
11. Специфика внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию.
12. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (2012 год).
13. Характеристика современного программного обеспечения физического воспитания учащихся 10-11 классов.
14. Социально-биологические и психолого-педагогические факторы, обуславливающие методику физического воспитания старших школьников.
15. Особенности методики проведения уроков физической культуры.
16. Специфика внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию.
17. Определение понятия «передовой педагогический опыт». Основные признаки, виды и функции передового педагогического опыта.
18. Новаторство как прогрессивное нововведение, продвигающее практику вперед. Истоки новаторства. Взаимоотношение ученого и педагога-новатора.

19. Критерии и уровни функционирования передового педагогического опыта.
20. Научный анализ передового педагогического опыта. Паспорт передового педагогического опыта.
21. Научная квалификация учителя физической культуры. Научно-исследовательская работа как основа творческого подхода к решению новых проблем, возникающих в педагогическом процессе.
22. Основные направления научно-исследовательской работы учителя физической культуры. Работа с научной литературой как условие достижения и поддержания высокого профессионального уровня учителя.
23. Понятия «педагогическая технология», «технология обучения», «технология воспитания». Основные признаки педагогической технологии.
24. Отличие понятий «педагогическая технология» и «методика обучения». Взаимосвязь педагогической технологии и педагогического мастерства.
25. Классификация педагогических технологий. План анализа педагогических технологий.
26. Традиционная (репродуктивная) технология обучения.
27. Технология развивающего обучения. Специфика применения данной технологии в практике школьного физического воспитания
28. Технология поэтапного формирования умственных действий. Специфика применения данной технологии в практике школьного физического воспитания.
29. Технология полного усвоения. Специфика применения данной технологии в практике школьного физического воспитания.
30. Технология программированного обучения. Специфика применения данной технологии в практике школьного физического воспитания.
31. Технология проблемного обучения. Специфика применения данной технологии в практике школьного физического воспитания.
32. Технология концентрированного обучения. Специфика применения данной технологии в практике школьного физического воспитания.
33. Технология проектного обучения. Специфика применения данной технологии в практике школьного физического воспитания.
34. Технология воспитания: соотношение понятий «искусство» и «технология воспитания», «методика», «мастерство».
35. Комплексный подход как основа целостности воспитательного процесса в практической технологии.
36. Специфические воспитательные задачи в практике школьного физического воспитания.
37. Взаимосвязь педагогических технологий в процессе физического воспитания (единство образовательного и воспитательного процесса).
38. Интеграция как сложное междисциплинарное научное понятие. Методологические основы интеграции в педагогике.
39. Соотношение понятий «процесс интеграции», «принцип интеграции», «интегративный подход». Психолого-педагогическое знание в компоненте интегративного педагогического процесса.
40. Интегративная природа физического воспитания человека; интегрированные формы обучения и воспитания как условие решения задач физического воспитания.
41. Признаки интегрированного физического воспитания. Дефицит информации об объектах интеграции как педагогическая проблема.
42. Специфика планирования процесса физического воспитания в общеобразовательной школе.
43. Математический анализ комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов как условие продуктивного планирования, практические выводы.
44. Объективные и субъективные предпосылки планирования физического воспитания. 45. Форма годового плана и рекомендации по его составлению.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Семинары	Практические занятия	
Раздел 1. Психолого-педагогические основы школьной методики физического воспитания					
Четвертый	1.1. Характеристика программы обучения	2	-	2	-
Четвертый	1.2. Методические особенности физического воспитания младших школьников	6	2	-	4
Четвертый	1.3. Методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста	6	2	-	4
Четвертый	1.4. Методические особенности физического воспитания старших школьников	6	2	-	4
Четвертый	1.5. Передовой педагогический опыт и его роль в совершенствовании физического воспитания школьников	4	2	-	2
Четвертый	1.6. Научно-исследовательская работа учителя физической культуры как важнейший фактор совершенствования процесса физического воспитания школьников	4	2	-	2
Четвертый	1.7. Некоторые современные педагогические технологии, применимые в практике физического воспитания школьников	12	8	-	4
Четвертый	1.8. Интегративный подход к построению процесса физического воспитания школьников	6	2	-	4
Раздел 2. Практическая реализация интегративного подхода при разработке проектных заданий					
Четвертый	2.1. Комплексное годовое планирование физического воспитания школьников (проектное задание № 1)	16	-	10	6
Четвертый	2.2. Защита на основе интегративного подхода собственной педагогической позиции при решении частных проблем физического воспитания школьников (проектное задание № 2)	10	-	4	6
	Итого:	72	20	16	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Итоговый контроль освоения дисциплины проводится в форме зачета. Допуском к зачету служат выполненные практические задания, предусмотренные программой обучения, наличие двух контрольных работ и установленный вузом процент обязательного посещения занятий от общего объема аудиторной работы.

Для получения зачёта по *текущей* успеваемости, помимо выполнения указанных требований, студенту необходимо набрать за семестр 500 баллов (за посещение одного занятия – 10 баллов, за содержательный вопрос – до 10 баллов, за доклад во время занятий – до 50 баллов, за участие в ходе занятия в дискуссиях – до 30 баллов; за защиту годового плана – до 120 баллов, за защиту педагогической позиции – до 120 баллов, за рецензирование реферата – до 30 баллов).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования /Т.Д. Марцинковская и др.; под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – С. 214-230.
2. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – С. 251-254.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
4. Педагогика: учебник/под общ. ред. Л.П. Крившенко. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2007. – С. 170; 322-323.
5. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. –М.: Советский спорт, 2010.– 463 с. (2004, 2007, 2010, 2012 годов издания).
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский . спорт, 2012. – С. 448-477.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд. испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с. (2004, 2006, 2009 годов издания).

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Асташина М.П. Применение технологии интерактивного обучения при подготовке бакалавров физической культуры //Физкультурное образование Сибири: научно-методический журнал. № 1 . – Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – С. 12-15.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
3. Дел предстоит много //Физическая культура в школе. – 2011. – № 1. – С. 2-9.
4. Копаев В.П. Комплексное годовое планирование физического воспитания школьников (обоснование подхода, технология разработки и обучения): учебное пособие /ВЛГИФК. – Великие Луки, 2003. – 65 с.
5. Копаев В.П. Планирование физического воспитания в структуре педагогической деятельности //Научные труды Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Кн. 2 /под общ. ред. д.п.н. Греца Г.Н., Смоленск, СГАФКСТ, 2010. – С. 259-261.
6. Копаев В.П. Вклад Л.П. Матвеева в разработку общетеоретических основ планирования процесса физического воспитания: материалы международной научной конференции «Теория и методика физической культуры и спорта: наследие основоположников и перспективы развития», посвященной 85-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки Л.П. Матвеев /под общ. ред. А.Н. Блеера, В.П. Полянского (Москва, 26-28 мая 2010 года). – М.: Физкультура и спорт, 2011. – С. 36-38.
7. Копаев В.П. Пояснительная записка к конспекту как условие реализации компетентностного подхода при планировании урока физической культуры: материалы Международной научно-методической конференции «Компетентностный подход в поликультурном образовательном

пространстве. – Псков: ПГПУ, 2011. – С. 275-278.

8. Копаев В.П. Кодификация требований к уроку физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С. 10-13.

9. Копаев В.П. Разработка технологии урочного планирования как потребность физкультурного образования: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе непрерывного образования: современное состояние, проблемы и перспективы развития (Грозный, 22-24 июня 2012 года). – С. 127-129.

10. Лукьяненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.

11. Латыпов И.К., Лукина В.И. Урок в современной школе: проблемы и реальные возможности //Физическая культура в школе. – 2010. – № 7. – С. 2-10.

12. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

14. Попов М.Н. Педагогика на уроках физической культуры //Физическая культура в школе. – 2010. – № 3. – С. 5-9.

15. Попов Г.И., Самсонова А.В. Биомеханика двигательной деятельности: учеб для студентов учреждений высш. проф. образования / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – С. 60, 124-127.

16. Физическая культура. 1–11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 171 с.

17. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (2009 год).

18. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (2010 год).

19. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (2012 год).

18. Периодические издания по профилю направления:

- Теория и практика физической культуры;
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка;
- Адаптивная физическая культура;

Физическая культура в школе

3.36 (а) Рабочая программа дисциплины «Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент

Степень (квалификация) выпускника - бакалавр Форма обучения очная

Автор-разработчик: Копаев Валерий Павлович, к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель дисциплины – углубление знаний студентов в области современных педагогических технологий в физкультурном образовании и спорте.

Задачи дисциплины

Основными задачами курса являются:

- углубление знаний в области базовых общепрофессиональных дисциплин;
- формирование у студентов умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- усиление междисциплинарных связей между предметами учебного плана.

Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина по выбору «Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности» относится к вариативной части профессионального цикла, преподается в 7 семестре в объеме 72 часов (2 зачетные единицы). Вводные знания по предмету, необходимые для его освоения сообщаются в рамках дисциплин теория и методика избранного вида спорта, теория и методика обучения базовым видам спорта, анатомия человека, естественнонаучные основы физической культуры, физиология человека, педагогика физической культуры, психология физической культуры, теория и методика физической культуры, теория спорта, информатика. Курс органично сочетается с одновременно осваиваемыми смежными предметами: «Акмеология физической культуры», «Профессионально-спортивное совершенствование». Базовым видом подготовки, которому данная дисциплина предшествует, является «Производственная практика».

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **профессиональных компетенций (ПК):**

- способности развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);
- умение разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4).

В результате изучения дисциплины студент должен **знать:**

- сущность и содержание основных современных дидактических технологий; требования к реализации этих технологий с учетом условий и целевых установок педагогического процесса; содержание, формы, методы и виды контроля качества обучения;
- виды и формы годового планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе; технологию его составления и оформления; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

- определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватно поставленным задачам; использовать современные средства оценивания результатов обучения; анализировать и интерпретировать количественные и

- качественные показатели результативности педагогического процесса;
- разрабатывать и оформлять годовой план физического воспитания школьников; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства физической культуры.

В результате изучения дисциплины студент должен **владеть:**

- современными дидактическими технологиями обучения, способами диагностики результатов педагогического процесса;
- способами разработки годового планирования физического воспитания школьников на основе интегративного подхода

5. Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: аудитории оборудованные техническими средствами обучения: проектор, экран, ноутбук; интернет.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности» состоит из двух разделов:

Раздел 1. **Содержание и виды физкультурной деятельности в системе образования;**

Раздел 2. **Спортивная деятельность в системе дополнительного образования.**

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Анализ проблемы технологического обеспечения процесса общего образования в сфере физической культуры.
2. Этапы развития физкультурного образования современной России.
3. Содержание физкультурного образования в школе и его особенности
4. Средства и методы физкультурного образования школьников
5. Формы организации физического воспитания в школе
6. Структура компонентов учебной деятельности в развивающем обучении
7. Методические приемы продуктивного взаимодействия на занятиях по физическому воспитанию.
8. Педагогические модели физического воспитания.
9. Инновации в физическом воспитании.
10. Технологизация образовательного процесса и ее необходимость.
11. Технология построения многолетнего процесса подготовки юных спортсменов.
12. Технология построения подготовки юного спортсмена в течение года с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.
13. Технология построения мезоциклов и микроциклов подготовки юных спортсменов на этапе начальной специализации.
14. Технологии восстановления и стимуляции работоспособности юных спортсменов.

Примерная тематика рефератов (концепций)

1. Анализ проблемы технологического обеспечения процесса общего образования в сфере физической культуры.
2. Истоки проблем физкультурного образования учащихся общеобразовательных школ.
3. Сравнительный анализ концептуальных подходов к физкультурному образованию школьников.
4. Физическая культура учителя как педагогическая проблема.
5. Общее и специфическое в построении тренировочных занятий на этапах предварительной подготовки и начальной специализации

6. Система отбора на примере избранного вида спорта

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия темы: «физическая культура», «образование», «физкультурное образование».
2. Общие состояние концептуального обеспечения развития физической культуры в Российской Федерации. Участники физкультурного образования.
3. Проблемы обеспечения физкультурного образования детей и молодежи и пути их решения.
4. Физическая культура учащихся и факторы ее определяющие.
5. Социально-педагогические и экономические предпосылки модернизации школьной физической культур.
6. Содержание физкультурного образования в школе и его особенности.
7. Теоретико-логическое и математическое обоснование принципиальной невозможности решения основных задач физического воспитания в рамках типичных урочных форм занятий.
8. Анализ концептуальных подходов к физкультурному образованию школьников: анализ концепций, основанных на приоритете образовательной направленности учебной работы и приоритете тренировочной направленности.
9. Анализ концептуальных подходов, основанных на приоритете внимания оздоровительной направленности.
10. Анализ концептуальных взглядов, основанных на идеях межпредметных связей. Обобщающий анализ существующего концептуального обеспечения процесса реформирования школьного образования в сфере физической культуры.
11. Сравнительный анализ концептуальных подходов к физкультурному образованию школьников.
12. Теоретико-методологическое обоснование необходимости технологического обеспечения учебного процесса по предмету «Физическая культура».
13. Реальные и номинальные технологические предпосылки построения процесса физического воспитания школьников.
14. Анализ состояния технологического обеспечения процесса общего образования в сфере физической культуры.
15. Концепция методики продуктивного взаимодействия учащихся. Основные понятия и условия реализации методики.
16. Роль личного примера учителя в стимулировании физкультурной активности школьников.
17. Здоровье учителя и ученика, факторы их обуславливающие.
18. Вклад учителя в формирование здоровьесберегающей среды в школе, имиджа спортивного стиля жизни.
19. Физическая культура учителя как педагогическая проблема.
20. Основные компоненты системы подготовки спортивного резерва: общеобразовательные школы, образовательные учреждения спортивной направленности (ДЮСШ, СДШОР, ШВСМ, училища олимпийского резерва).
21. Цель системы подготовки спортивного резерва. Задачи массового детско-юношеского спорта.
22. Особенности деятельности разных типов учреждений спортивной направленности, формы работы.
23. Учетно-отчетная документация учреждений спортивной направленности, критерии оценки деятельности спортивных школ.
24. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
25. Особенности построения подготовки на различных этапах спортивного совершенствования.
26. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.
27. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетнего совершенствования.

28. Внешние и внутренние ориентиры построения многолетней подготовки детей, занимающихся в ДЮСШ.
29. Структура и особенности построения годичной подготовки на этапе начальной специализации в различных видах спорта.
30. Периодизация подготовки с учетом регламента учебного года в общеобразовательной школе.
31. Специфика соревновательной практики юных спортсменов на данном этапе подготовки.
32. Критерии успешности построения тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
33. Общая структура занятия. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности.
34. Учет физических нагрузок, получаемых на уроках физической культуры. Взаимосвязь эффектов тренировочных занятий.
35. Педагогический контроль на занятии. Особенности применения домашних заданий.
36. Общее и специфическое в построении тренировочных занятий на этапах предварительной подготовки и начальной специализации.
37. Обеспечение условий для эффективной подготовки юных спортсменов.
38. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Медицинское и педагогическое обследование. Определение целей и времени их достижения юными спортсменами.
39. Подготовленность и модели ее достижения в спорте.
40. Определение задач и выбор средств, методов и величины нагрузки с учетом возраста детей.
41. Планирование и программирование тренировки юных спортсменов. Контроль и учет результатов подготовки. Анализ динамики показателей, определение и регулирование хода подготовки.
42. Этапы спортивного отбора. Определение потенциальных возможностей спортсменов
43. Критерии отбора детей для занятий спортом. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки.
44. Технология отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки.
45. Общие основы моделирования в спорте.
46. Модели соревновательной деятельности и их построение.
47. Модели подготовленности и их построение.
48. Морфофункциональные модели и их построение.
49. Методы прогнозирования в спорте.
50. Краткосрочное, среднесрочное долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование в спорте.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Семинары	Практические занятия	
Раздел 1. Содержание и виды физкультурной деятельности в системе образования					
Четвертый	1.1. Современное состояние физической культуры в обществе и проблемы физкультурного образования детей и молодежи	4	2	-	2
Четвертый	1.2. Школьная физическая культура как интегральный общественный продукт	2	2	-	-
Четвертый	1.3. Предпосылки развития новых технологий школьного физкультурного образования	8	4	-	4
Четвертый	1.4. Теоретико-методологическое обоснование технологических	8	2	-	6

	подходов к реализации общего среднего образования в области физической культуры				
Четвертый	1.5. Методика продуктивного взаимодействия учащихся в физкультурном образовании	4	2	-	2
Четвертый	1.6. Физическая культура учителя и ученика	6	2	-	4
Раздел 2. Спортивная деятельность в системе дополнительного образования					
Четвертый	2.1. Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта	4	4	-	-
Четвертый	2.2. Технология построения многолетнего процесса спортивного совершенствования	8	4	-	4
	2.3. Технология построения подготовки юных спортсменов в течение года на этапе начальной специализации	8	-	4	4
	2.4. Технология построения тренировочных занятий на этапе начальной специализации	4	-	2	2
	2.5. Технология управления спортивной подготовкой юных спортсменов	4	2	-	2
	2.6. Технология отбора и ориентации спортсменов в системе многолетней подготовки	4	2	-	2
	2.7. Технология моделирования в спорте	8	4	-	4
	Итого:	72	30	6	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Итоговый контроль освоения дисциплины проводится в форме зачета в 7 семестре. Допуском к зачету служат выполненные практические задания, предусмотренные программой обучения, наличие двух контрольных работ и установленный вузом процент обязательного посещения занятий от общего объема аудиторной работы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

- Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – Физическая культура, 2005. – 544 с.
- Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник /В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
- Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. –М.: Советский спорт, 2010.– 463 с. (2004, 2007 годов издания).
- Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд. испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с. (2004, 2006, 2009 годов издания).
- Педагогическая психология: вопросы образования и обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Н.Т. Оганесян – М., КНОРУС, 2006. – 324 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Педагогика профессионального образования: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений /Е.П. Белозерцев, А.Д. Гонеев, А.Г. Пашуков и др.; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 368 с.
 2. Петров П. К., Э.Р. Ахмедзянов, О.Б. Дмитриев. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 288 с.
 3. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. Философские очерки. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.
 4. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепции реформирования системы образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. - 256с.
 5. Манжелей И.В. педагогические модели физического воспитания: учеб.пособие / И.В. Манжелей. М.: Теория и практика физической культуры, 2005.-185с.
 6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- Периодические издания по профилю направления:
- Теория и практика физической культуры;
 - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка;
 - Физическая культура в школе.

3.37. Рабочая программа дисциплины «Методика школьного урока физической культуры» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент

Степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Копаев Валерий Павлович, к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель преподавания дисциплины – повышение компетентности будущих бакалавров физической культуры в области методики проведения школьного урока физической культуры.

Задачи дисциплины

- обеспечение профессионального понимания студентами подходов к определению содержания уроков физической культуры, их роли в системе физического воспитания школьников, требований к проведению;
- понимание интегративной сущности планирования урока, овладение технологией урочного планирования;
- содействие воспитанию у студентов интегративного педагогического мышления, познавательной активности, самостоятельности и ответственности за качество проведения уроков физической культуры в условиях учебной и производственных практик, будущей профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина по выбору «Методика школьного урока физической культуры» относится к вариативной части профессионального цикла, преподается в 6 семестре в объеме 36 часов (1 зачетной единицы), накануне учебной практики в школе.

Вводные знания по предмету, необходимые для освоения предмета сообщаются в рамках дисциплин теория и методика избранного вида спорта, теория и методика обучения базовым видам спорта, анатомия человека, естественнонаучные основы физической культуры, биохимия человека, физиология человека, педагогика физической культуры, психология физической культуры, теория и методика физической культуры, теория спорта, информатика. Курс органично должен сочетаться с одновременно осваиваемыми смежными предметами: «Тренажеры в спорте», «Лечебная физическая культура». Базовыми видами подготовки, которым данная дисциплина предшествует, являются «Учебная и производственная практики».

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей **профессиональной компетенции (ПК):**

- умение разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4).

В результате изучения дисциплины студент должен **знать:**

- основные концептуальные подходы к определению содержания урока физической культуры, технологию его планирования и контроля.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

- обосновать содержание урока физической культуры, определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; обеспечивать рациональную организацию урока, дозировать нагрузки, разрабатывать и оформлять конспекты уроков, осуществлять самоконтроль качества проведения урока.

В результате изучения дисциплины студент должен **владеть:**

- технологией планирования современного урока физической культуры.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение дисциплины осуществляется за счет книжного фонда библиотеки, компьютерной внутривузовской сети, использования Интернета, аудио-видеоаппаратуры, оборудованных аудиторий для мультимедийного сопровождения занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «МЕТОДИКА ШКОЛЬНОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» содержит следующие разделы:

Раздел 1. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ МЕТОДИКУ ШКОЛЬНОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ;

Раздел 2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Обоснуйте, почему урок физической культуры является основной формой физического воспитания школьников.
2. Какие факторы определяют качество проведения уроков физической культуры?
3. Дайте обоснование, почему образовательная направленность урока физической культуры является ведущей?
4. Что составляет программно-нормативную основу современного урока физической культуры?
5. Раскройте, как влияют на качество урока материально-технические условия и методическое обеспечение учебного процесса.
6. Что понимается под педагогической технологией?
7. В чем заключается интегративная функция урочного планирования?
8. В чем практическое значение конспекта урока?
9. Как принцип единства планирования и педагогического контроля реализуется при создании учебного урочного комплекса?
10. В чем сложность научно-педагогического обоснования содержания и структуры урока физической культуры?

Примерная тематика рефератов

1. Междисциплинарный характер планирования урока физической культуры.
2. Конспект урока как интегративный феномен.
3. Планирование урока как педагогическая проблема.

Перечень вопросов к зачету

1. Определение содержания урока физической культуры как комплексная научно-педагогическая проблема.
2. Урок как отражение состояния системы общего образования в области физической культуры.
3. Урок в аспекте задач общего среднего образования в области физической культуры.
4. Ведущая роль урока по отношению к другим формам физического воспитания школьников.
5. Приоритет образовательной направленности урока и проблемы ее реализации.
6. Программно-нормативная основа планирования урока физической культуры.
7. Кодификация требований к уроку как условие повышения его эффективности.
8. Требования к современному уроку физической культуры и их обоснование.

9. Определение понятия «педагогическая технология» и ее отличительные особенности
10. Состояние технологических конструктов планирования урока физической культуры.
11. Разработка технологии урочного планирования как потребность физкультурного образования.
12. Междисциплинарный характер планирования и интегративная сущность конспекта урока.
13. Реализация принципа единства планирования и контроля при осуществлении урочной деятельности.
14. Структура и содержание учебно-урочного комплекса (пояснительная записка к конспекту урока, собственно конспект урока, самоанализ урока).
15. Всесторонняя подготовка к уроку как условие его качественного проведения.
16. Технология подготовки пояснительной записки к конспекту урока.
17. Технология разработки собственно конспекта урока.
18. Технология проведения самоанализа урока.
19. Конспект урока как отражение уровня профессиональной подготовленности будущего специалиста.
20. Ответственность студента за качество проведения уроков в период учебной и производственной практик.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1 ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ МЕТОДИКУ ШКОЛЬНОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ					
Третий	1.1 Концептуальные подходы к определению содержания школьного урока физической культуры	4	2	2	-
Третий	1.2. Общие отправные установки и конкретные предпосылки методики построения школьного урока физической культуры	4	2	2	-
Раздел 2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ					
Третий	2.1. Актуальность разработки технологии урочного планирования, ее основные составляющие	10	2	2	6
Третий	2.2. Технология разработки учебно-урочного комплекса планирования физического воспитания	18	2	4	12
	Итого:	36	8	10	18

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Итоговый контроль освоения дисциплины проводится в форме зачета. Допуском к зачету служат выполненные практические задания, предусмотренные программой обучения и установленный вузом процент обязательного посещения занятий от общего объема аудиторной работы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010.– 463 с. (2004, 2007 годов издания).
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд. испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с. (2004, 2006, 2009 годов издания).

Рекомендуемая литература (дополнительная)

20. Асташина М.П. Применение технологии интерактивного обучения при подготовке бакалавров физической культуры //Физкультурное образование Сибири: научно-методический журнал. № 1 . – Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – С. 12-15.
21. Дел предстоит много //Физическая культура в школе. – 2011. – № 1. – С. 2-9.
22. Копаев В.П. Комплексное годовое планирование физического воспитания школьников (обоснование подхода, технология разработки и обучения): учебное пособие /ВЛГИФК. – Великие Луки, 2003. – 65 с.
23. Копаев В.П. Планирование физического воспитания в структуре педагогической деятельности //Научные труды Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Кн. 2 /под общ. ред. д.п.н. Греца Г.Н., Смоленск, СГАФКСТ, 2010. – С. 259-261.
24. Копаев В.П. Вклад Л.П. Матвеева в разработку общетеоретических основ планирования процесса физического воспитания: материалы международной научной конференции «Теория и методика физической культуры и спорта: наследие основоположников и перспективы развития», посвященной 85-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки Л.П. Матвеев /под общ. ред. А.Н. Блеера, В.П. Полянского (Москва, 26-28 мая 2010 года). – М.: Физкультура и спорт, 2011. – С. 36-38.
25. Копаев В.П. Пояснительная записка к конспекту как условие реализации компетентностного подхода при планировании урока физической культуры: материалы Международной научно-методической конференции «Компетентностный подход в поликультурном образовательном пространстве. – Псков: ПГПУ, 2011. – 275-278.
26. Копаев В.П. Кодификация требований к уроку физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С. 10-13.
27. Копаев В.П. Разработка технологии урочного планирования как потребность физкультурного образования: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе непрерывного образования: современное состояние, проблемы и перспективы развития (Грозный, 22-24 июня 2012 года). – С. 127-129.
28. Лукьяненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.
29. Латыпов И.К., Лукина В.И. Урок в современной школе: проблемы и реальные возможности //Физическая культура в школе. – 2010. – № 7. – С. 2-10.
30. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
32. Попов М.Н. Педагогика на уроках физической культуры //Физическая культура в школе. – 2010. – № 3. – С. 5-9.
33. Физическая культура. 1–11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 171 с.
34. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

(2009)

35. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (2010)

36. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (2012)

18. Периодические издания по профилю направления:

- Теория и практика физической культуры;
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка;
- Адаптивная физическая культура;
- Физическая культура в школе;

3.37.(а) Рабочая программа дисциплины «Производственная физическая культура» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика; спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Копаев Валерий Павлович, к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель преподавания дисциплины – повышение компетентности будущих бакалавров физической культуры в области производственной физической культуры.

Задачи дисциплины

- обеспечение профессионального понимания студентами подходов к определению содержания производственной физической культуры, ее роли в повышении производительности труда и сохранения активного долголетия человека;
- углубленное освоение технологии проведения различных форм производственной физической культуры;
- содействие воспитанию у студентов, познавательной активности, самостоятельности и ответственности за качество профессиональной подготовки в области производственной физической культуры.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина по выбору «Производственная физическая культура» относится к вариативной части профессионального цикла, преподается в 6 семестре в объеме 36 часов (1 зачетной единицы).

Вводные знания по предмету, необходимые для освоения предмета сообщаются в рамках дисциплин естественнонаучные основы физической культуры, биохимия человека, физиология человека, педагогика физической культуры, психология физической культуры, теория и методика физической культуры. Курс органично должен сочетаться с одновременно осваиваемым смежным предметом: «Лечебная физическая культура». Базовыми видами подготовки, которым данная дисциплина предшествует, являются «Учебная и производственная практики».

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей **профессиональной компетенции (ПК):**

- **способности формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (ПК-18).**

В результате изучения дисциплины студент должен **знать:**

- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; методику оздоровительных и восстановительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам использования средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия для лиц различного возраста; использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий.

В результате изучения дисциплины студент должен **владеть:**

- методикой оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям;

использованием средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение дисциплины осуществляется за счет книжного фонда библиотеки, компьютерной внутривузовской сети, использования Интернета, аудио-видеоаппаратуры, оборудованных аудиторий для мультимедийного сопровождения занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Производственная физическая культура» содержит следующие разделы:

Раздел 1. Производственная физическая культура - специфическая часть физической культуры трудящихся;

Раздел 2. Виды производственной физической культуры.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. История становления производственной физической культуры.
2. Какие факторы определяют выбор видов производственной физической культуры?
3. Что составляет научно-методическую основу применения факторов физической культуры в системе научной организации труда?
4. Какова роль методиста физической культуры в производственном коллективе?
5. По каким критериям определяется эффективность производственной физической культуры?
6. Укажите основные направления исследовательской деятельности методиста физической культуры на производстве.

Примерная тематика рефератов

1. Методики изучения эффективности производственной физической культуры.
2. Основные направления исследовательской деятельности методиста физической культуры.

Перечень вопросов к зачету

1. Общее представление о научной организации труда и роли физической культуры в оптимизации трудовой деятельности человека.
2. Научно-методические основы применения факторов физической культуры в системе научной организации труда.
3. Проблемы рационального использования возможностей физической культуры в интересах повышения эффективности труда.
4. Профессионализм методиста физической культуры как решающее условие эффективного функционирования производственной физической культуры в трудовом коллективе.
5. Экономический эффект производственной физической культуры - один из основных критериев оценки качества работы специалистов.
6. Проблемы и перспективы подготовки физкультурных кадров для работы в производственных коллективах.
7. Роль методиста физической культуры в производственном коллективе.
8. Основные документы, регламентирующие профессиональную деятельность методиста.
9. Правовые аспекты деятельности методиста (рабочее время и время отдыха, совместительство, работа в выходные и праздничные дни и др.).
10. Финансовые аспекты деятельности методиста физической культуры.
11. Планирование и организация физкультурно-спортивной работы в коллективе.
12. Сравнительный анализ профессиональных обязанностей инструктора-методиста по производственной гимнастике и физкультурно-оздоровительной работе и методиста физической культуры.
13. Методика изучения динамики профессиональной работоспособности по комплексу производственных показателей, показателей функционального состояния и субъективных данных.
14. Оценка функционального состояния и физической подготовленности работников производственного коллектива.

15. Изучение заболеваемости работников предприятия.
16. Исследование экономической эффективности производственной физической культуры.
17. Определение мотивов, интересов и потребностей трудящихся в занятиях физической культурой и спортом.
18. Критерии и общие принципы организации исследований для обоснования рациональных режимов труда и отдыха.
19. Учет особенностей характера и напряженности труда, рабочей позы, характера нагрузок, особенностей рабочих движений при определении содержания производственной физической культуры.
20. Признаки утомления. Учет неблагоприятных факторов труда, загруженность отдельных функциональных и анализаторных.
21. Учет особенностей контингента занимающихся, отношения к занятиям физической культурой.
22. Производственная гимнастика: формы проведения, учет динамики профессиональной работоспособности, специфики производства.
23. Методика проведения вводной гимнастики, физкультурных минуток, физкультурных пауз, микропауз.
24. Послерабочее восстановление: особенности организации, обустройство восстановительных центров предприятий, методика проведения занятий в зависимости от различного рода факторов.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка трудящихся.
26. Профилактика профессиональных заболеваний.
27. Взаимосвязь видов производственной физической культуры.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятель ная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Производственная физическая культура - специфическая часть физической культуры трудящихся					
Третий	Тема 1.1. Физическая культура в системе рациональной организации труда.	4	2	2	
Третий	Тема 1.2. Профессионализм методиста физической культуры как решающее условие эффективного функционирования производственной физической культуры в трудовом коллективе.	4	2	2	
Третий	Тема 1.3. Основные направления исследовательской деятельности методиста физической культуры	10	2	2	6
Раздел 2. Виды производственной физической культуры					
Третий	Тема 2.1. Выбор	18	2	4	12

	упражнений и методики занятий в системе производственной физической культуры				
	Итого:	36	8	10	18

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Итоговый контроль освоения дисциплины проводится в форме зачета. Допуском к зачету служат выполненные практические задания, предусмотренные программой обучения и установленный вузом процент обязательного посещения занятий от общего объема аудиторной работы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 4 изд. стер. - М.: Советский спорт, 2010 - 463 с. (2004, 2007 годов издания).

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 10-е изд. испр. - М: Академия, 2012. - 480 с. (2004, 2006, 2009 годов издания).

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Асташина М.П. Применение технологии интерактивного обучения при подготовке бакалавров физической культуры //Физкультурное образование Сибири: научно-методический журнал. № 1 . - Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. - С. 12-15.

2. Галкин Ю.П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы [Текст]: монография / Галкин Ю. П. - Смоленск: Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2008. - 282 с

3. Периодические издания по профилю направления:

- Теория и практика физической культуры;
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

3.38.Рабочая программа дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент.

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Авторы-разработчики:

Медведева Е.Н. - к.п.н., профессор

Львова Л. Г. - к.п.н., доцент

Моисеенко Н. М. - ст.преподаватель

Филина И.А. – к.п.н., доцент

Никулина Ж.В. - к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основная цель изучения дисциплины «Физическая культура» - овладение и совершенствование студентами практических умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности будущим тренерам, преподавателям, в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» у студентов необходимо:

- расширить и углубить знания теории и методики избранного вида спорта;
- способствовать дальнейшему повышению разносторонней общей и специальной физической подготовленности;
- повысить уровень технической подготовленности;
- сформировать навыки судейства соревнований по гимнастике, лёгкой атлетике, спортивным играм, лыжному спорту;
- сформировать навыки организационной деятельности при проведении соревнований по выше перечисленным видам двигательной деятельности;
- способствовать повышению уровня педагогического мастерства;
- повысить уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта.

В соответствии с решаемыми задачами основными направлениями деятельности в группе физической культуры являются:

- повышение двигательного мастерства и результатов выступления в массовых соревнованиях по гимнастике, лёгкой атлетике, спортивным играм, лыжному спорту;
- участие в составах судейских коллегий вуза (города) и судейство соответствующих соревнований;
- проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий в качестве помощника преподавателя на учебных группах физической культуры;
- осуществлять агитационную работу среди населения города по пропаганде здорового образа жизни, привлечению к занятиям гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми, лыжным спортом.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Физическая культура» относится к дисциплинам учебного цикла Б4 «Физическая культура» профессиональной образовательной программы направления «Физическая культура», которая изучается с 1 по 8 семестр обучения. Формой контроля являются зачеты в конце 2,4,6,8 семестров.

Данная дисциплина является закономерным продолжением и дополнением таких изучаемых дисциплин как: «Педагогика и психология», «Естественно-научные основы физической культуры и спорта».

культуры», «Культурология», «Психология физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Анатомия человека», «История физической культуры», «Теория и методика избранного вида спорта», «Профессионально-спортивное совершенствование». Она обеспечивает успешное изучение дисциплин «Валеологические основы физической культуры и рекреации», «Теории и методики физической культуры», «Биомеханики двигательной деятельности», «Безопасности жизнедеятельности», «Тренажёры в спорте», прохождение педагогической и профессионально-профильной практики.

Профессиональные компетенции, формируемые при изучении перечисленных дисциплин, углубляются и дополняются за счет освоения студентами передовых технологий организации и проведения занятий по гимнастике, спортивным и подвижным играм, лёгкой атлетике, лыжному спорту с различным контингентом занимающихся.

Специфика деятельности бакалавра по физической культуре и спорту предъявляет повышенные требования как к уровню теоретической, так и физической, технической и морально-волевой подготовленности. Поскольку передача информации об эффективности техники выполнения того или иного упражнения сопряжена с демонстрацией, то ФК как учебная дисциплина должна включать в себя приобретение студентом необходимых знаний, умений и навыков практико-методической деятельности в области преподавания физической культуры с применением различных практических средств.

Для достижения поставленных задач введена система аттестации студентов в конце каждого курса обучения в виде выполнения зачетных требований и демонстрации квалификационных нормативов. Это должно обязывать студентов специализации внедрять различные формы ФК в свою повседневную жизнь как самостоятельно, так и под руководством преподавателя. Совокупность аттестационных нормативов позволяет контролировать эффективность прохождения данной дисциплины в процессе обучения в вузе.

Программа рассчитана на 400 часов занятий под руководством преподавателя.

В дисциплине «Физическая культура» условно выделены следующие разделы: двигательное совершенствование; педагогическое совершенствование; оздоровительно - рекреационное совершенствование.

Двигательное совершенствование предполагает приобретение студентами в процессе занятий по ФК знаний, умений и навыков, необходимых для более углубленного осмысления влияния средств и методов физической культуры на организм занимающихся. Двигательное совершенствование, базирующееся на теоретических знаниях, полученных в процессе обучения, дает возможность студенту лично на себе прочувствовать воздействие различных, специфических для вида спорта средств, методов и приемов организации учебных и тренировочных занятий. В результате самостоятельного совершенствования студент должен приобрести необходимый уровень физической, технической, тактической и морально волевой подготовленности, достаточный для выполнения норматива третьего спортивного разряда.

Педагогическое совершенствование - процесс формирования у студентов практических умений и навыков, необходимых для их дальнейшей педагогической деятельности. В рамках занятий по этому разделу студенты должны более углубленно изучить и довести до совершенства приемы организации занимающихся гимнастикой, приобрести навыки эталонного показа техники упражнений. Кроме того, педагогическое совершенствование направлено на совершенствование умений проведения занятий по физической культуре с применением разнообразных средств с различным контингентом занимающихся независимо от уровня их предварительной подготовки, возраста и пола. В процессе педагогического совершенствования студент должен приобрести практические навыки приведения занятий в условиях индивидуального урока, и при работе с группой.

Оздоровительно - рекреационное совершенствование - является завершающим этапом подготовки студента к его дальнейшей педагогической деятельности. Направлено на формирование будущего специалиста знаний, умений и навыков проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности для людей различного пола и возраста, формирования основ здорового образа жизни и активного отдыха.

Преподавание по дисциплине осуществляется в форме лекционных и практико-методических занятий. На лекционных занятиях сообщаются: основные сведения об истории происхождения и тенденциях развития вида двигательной деятельности изучаемого раздела физической культуры; основах техники, тактики, а также о средствах и методах различных видов подготовки; методике развития физических качеств и обучения.

На практико-методических занятиях студенты: приобретают теоретические знания и практические умения для проведения занятий по физической культуре с разным контингентом занимающихся с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр, лёгкой атлетики, лыжного спорта; знакомятся с методикой обучения и тренировки; приобретают навыки судейства. С целью формирования у студентов необходимых умений и навыков для дальнейшей самостоятельной работы применяются проблемные методы обучения: двигательные задачи и задания, учебные и творческие задания, проводится учебная практика. Студенты выполняют задания по составлению фрагментов (подготовительная, основная, заключительная) и целого конспекта урока, решают задачи реализации запланированного на своей учебной группе, участвуют в организации и проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

В учебно-тренировочном процессе реализуются следующие образовательные технологии: - традиционная технология обучения; технология интерактивного (активного обучения); технология программированного обучения; технология дистанционного обучения; информационные технологии обучения; мультимедийные технологии обучения и д.р.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс освоения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций: ПК-2, ПК-5, ПК-6; ПК-8, ПК-9, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, ПК-15, ПК-16, ПК-17; ПК-18; ПК-24; ПК-30.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- теоретические основы соревновательной деятельности в гимнастике, спортивных играх, лёгкой атлетике, лыжном спорте;
- основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в гимнастике, спортивных играх, лёгкой атлетике, лыжном спорте;
- технологии поиска информации, и ее использования в целях индивидуализации процесса двигательной подготовки и оптимизации соревновательной деятельности;
- принципы устройства и установки основного оборудования, технических средств обучения, тренажеров, для организации и проведения учебно-тренировочного процесса;
- принципы организации учебно-тренировочной работы с группами различного уровня подготовленности на занятиях по физической культуре;
- перечень основных тренировочных заданий, направленных на развитие общих и специальных физических качеств;
- упражнения для обучения основам техники упражнений изучаемых видов спорта;
- технику безопасности на занятиях по физической культуре;
- духовную и социально-гуманитарную ценностную роль занятий физической культурой;
- способы и приемы оказания доврачебной помощи при травмах на занятиях по физической культуре.

Уметь:

- разрабатывать документы планирования, организовать и проводить учебно-тренировочные занятия различной направленности;
- проводить тестовые испытания по физической и технической подготовленности занимающихся;
- проводить педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью;
- разрабатывать документацию для проведения соревнований (приказ, положение, смета, отчет о соревновании);

- организовывать и проводить соревнования;
- осуществлять судейство официальных соревнований в избранном виде спорта по основным обязанностям членов судейской коллегии;
- анализировать тренировочную и соревновательную деятельность;
- демонстрировать технику соревновательных и специально-подготовительных упражнений;
- организовывать и проводить занятия атлетизмом с занимающимися различного уровня подготовленности.

Владеть:

- приемами обучения и совершенствования техники физических упражнений;
- технологиями поиска информации, и ее использования в целях индивидуализации процесса подготовки спортсменов и оптимизации их соревновательной деятельности;
- навыками установки основного оборудования, технических средств обучения, тренажеров, для организации и проведения учебно-тренировочного процесса по физической культуре;
- навыками организации учебно-тренировочной работы по физической культуре с группами различного уровня подготовленности и различным контингентом занимающихся;
- навыками общения с коллективом;
- приемами обеспечения помощи и страховки на занятиях по физической культуре;
- приемами оказания первой помощи при травмах;
- навыками показа физических упражнений;
- навыками проведения тестовых испытаний по физической и технической подготовке;
- навыками проведения педагогических наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью;
- навыками разработки документации для проведения соревнований (приказ, положение, смета, отчет о соревновании);
- навыками организации и проведения соревнований по изучаемым видам спортивной деятельности;
- навыками судейства соревнований в избранном виде спорта по основным обязанностям членов судейской коллегии;
- навыками проведения урока по физической культуре;
- навыками проведения занятий с людьми с различной степенью предварительной подготовки;

Иметь спортивную квалификацию не ниже третьего спортивного разряда одному из видов спорта.

Материально-техническое оснащение

Осуществление процесса обучения по разделам дисциплины «Физическая культура» требует наличия технического оснащения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам и требованиям правилам соревнований по изучаемым видам двигательной деятельности.

По гимнастике:

- методический кабинет, оснащенный мультимедийным оборудованием, DVD и CD проигрывателями, видеомagneфоном, видеокамерой, телевизором, специальной учебно-методической литературой, электронными накопителями (кассетами, дисками) с информацией по видам гимнастики;
- гимнастический зал, укомплектованный спортивными и вспомогательными снарядами и оборудованием (рейтер, ковёр для художественной гимнастики, гимнастические маты и зоны приземления, стол для опорного прыжка и мостики, брусья параллельные и разновысокие, бревно, кольца, перекладина, конь/махи, батут с поролоновой ямой, хореографический станок и зеркала, гимнастические стенки и скамейки, канат, ёмкость для магнезии);

- гимнастический инвентарь (мячи для художественной гимнастики, обручи, скакалки, палки гимнастические и утяжелённые, мячи для фитнеса, степ-платформы, набивные мячи, кегли, булавы),
- музыкальное оборудование (фортепиано, музыкальный центр, колонки и микрофон).

По спортивным играм:

- методический кабинет, оснащенный мультимедийным оборудованием, DVD, видеомэгнитофоном, видеокамерой, телевизором; специальной литературой, кассетами, дисками и электронными накопителями с информацией по изучаемым разделам дисциплины;
- зал спортивных игр с площадками для мини-футбола, баскетбола и 2 для волейбола (основная и дополнительная);
- игровой инвентарь и оборудование (футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи, набивные мячи; скакалки; кегли; стойки баскетбольные и волейбольные, футбольные ворота; электронное табло; отягощения и эспандеры для развития физических качеств).

По лёгкой атлетике:

- методический кабинет, оснащенный мультимедийным оборудованием, видеокамерой, телевизором, специальной учебно-методической литературой, электронными накопителями (кассетами, дисками) с информацией по видам лёгкой атлетики;
- легкоатлетические стадион и зал, имеющие сектора по видам лёгкой атлетики в соответствии с требованиями правил соревнований;
- легкоатлетический инвентарь и вспомогательное оборудование (ядра различного веса; мячи, гранаты, копья, молоты различного веса и диски для метания; зону приземления, стойки, планки и шесты для прыжков в высоту и в длину; барьеры и препятствия для бега; гимнастические стенки, скамейки, тумбы, скакалки, кегли, эстафетные палочки; флажки для разметки, стартовые флажки, стартовые пистолеты).

По лыжному спорту:

- методический кабинет, оснащенный мультимедийным оборудованием, видеокамерой, телевизором, специальной учебно-методической литературой, плакатами по технике лыжных ходов, структуре тренировочного процесса, методике обучения, подготовке лыж, электронными накопителями (кассетами, дисками) с информацией по лыжным видам спорта;
- лыжная база, включающая в себя жилищно-вахтовый комплекс с раздевалками (12 шт.) и VAX-кабиной, ангар для хранения техники; снегоходы «Буран» (3 шт.), комплект прицепного оборудования к снегоходам для подготовки лыжных трасс, нейтрак на базе трактора ДТ – 54, бульдозер для подготовки лыжных трасс летом на базе трактора ДТ-75, лыжные трассы общей протяженностью 22, 5 км;
- лыжный инвентарь: лыжи (230 пар), ботинки (200 пар), палки лыжные – (230 пар), чехлы для лыж (20 шт.), инструменты для подготовки лыж (утюг, скребки, щетки, карандаши, накатки - – 3 комплекта), станки для подготовки лыж (3 шт.), лаборатория для подготовки лыж оборудованная пирамидой, двумя стационарными станками и вытяжками, мази скольжения (парафины, порошки, эмульсии), мази держания.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» содержит разделы:

- Раздел 1. Гимнастика
- Раздел 2. Спортивные игры
- Раздел 3. Лёгкая атлетика
- Раздел 4. Лыжный спорт

**Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине
«Физическая культура»**

№ п/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Форма Контроля
1	2	3	4	5
РАЗДЕЛ 1 «ГИМНАСТИКА»				
1	Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практическое занятие (2 часа) Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку в качестве разминки. Соревнования по ОФП.	Документы и оборудование, необходимые для проведения соревнований.	Микрозачёт по ОФП.
2 -3	Виды гимнастики ОРУ и методика их проведения Акробатические и вольные упражнения Физические качества и методика их развития в гимнастике	Лекция (1 час) 1. Классификация и краткая характеристика оздоровительных и образовательно-развивающих видов гимнастики: 2. Особенности применения средств и формы организации занятий. Практические занятия (3 часа) 1. Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку в качестве разминки. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. 2. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. 1. Прием контрольных нормативов по СФП (стойка на руках, скрещения на коне с ручками, круги двумя на грибке, лазание по канату, угол в упоре, подъём переворотом). 2. Акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, длинный кувырок, стойка на лопатках.	Лекционный материал. Фотоматериалы, видеоматериалы, рисунки. Литература: 1. Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. - (Высш. проф. образование). 2. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. : ил. - (Высш. образование)	Опрос по теме лекции.
4-5	Виды гимнастики	Лекция (1 час). 1. Краткая характеристика спортивных видов гимнастики: - спортивная гимнастика; - спортивная акробатика (прыжковая и парно-групповая); - спортивная	Лекционный материал. Фотоматериалы, видеоматериалы,	Опрос по темам.

	ОРУ и методика их проведения Упражнения хореографии и на батуте. Физические качества и методика их развития в гимнастике	аэробика; - художественная гимнастика;- командная гимнастика; - прыжки на батуте. 2. Специфика соревновательной деятельности в спортивных видах. Практические занятия (3 часа) 1.Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку и методической направленности для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. 2. Батут: отскоки, прыжки в сед, стойку на коленях лежа на спине и отскоки отдельно и в различных соединениях. 3. Применение ОРУ для развития физических качеств занимающихся.	рисунки. Специальная основная и дополнительная литература: онный материал. Фотоматериалы, видеоматериалы, рисунки. Литература: 1. Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. - (Высш. проф. образование). Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с.	
6-7	ОРУ и методика их проведения. Акробатические и вольные упражнения Прыжки. Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практические занятия (4 часа) 1.Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку и методической направленности для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. Учебная практика в проведении ОРУ. 2.Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки из различных исходных положений, стойка на лопатках без помощи рук, стойка на голове и руках. Подготовка к освоению стойки на руках (упражнения на динамическую осанку и разгибатели рук).	Специальная основная и дополнительная литература: онный материал. Фотоматериалы, видеоматериалы, рисунки. Литература: 1.Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия,	Контрольная работа №1 по теме «Виды гимнастики».

		3.Вольные упражнения: разучивание ½ обязательных упражнений командной гимнастики 3 юн. разряда. 4.Разучивание (совершенствование) фаз опорного прыжка (стойка приземления, наскок на мостик –отталкивание-приземление, разбег - наскок на мостик –отталкивание-приземление). 4.Применение ОРУ для развития физических качеств занимающихся. Контрольная работа №1 по теме «Виды гимнастики».	2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. - (Высш. проф. образование). 2. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. : ил. - (Высш. образование) Карточки к контрольной работе №1	
8-9	ОРУ и методика их проведения. Акробатические и вольные упражнения Прыжки. Упражнения хореографии и на батуте. Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практические занятия (4 часа) Применение разнообразных общеразвивающих упражнений для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. Учебная практика в применении ОРУ в качестве общей разминки. <u>БАТУТ:</u> 1. Отскоки различными движениями ногами, отскоки с поворотами. 2. Сальто (вперед, назад). <u>АКРОБАТИКА:</u> Группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, длинный кувырок. Стойка на лопатках, на голове и руках, стойка на руках. Разучивание обязательных соединений командной гимнастики. <u>ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</u> Разучивание второй половины обязательных упражнений командной гимнастики 3юн. разряда. <u>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК:</u> Выполнение фаз опорного прыжка с целью трансформации их в конкретный опорный прыжок - прыжок согнув (высота снаряда – 135 см. (юн.), 120 см. (дев.). Применение упражнений для развития силы на различных	Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с. 3.Медведева Технология физкультурно-спортивной деятельности («Гимнастика») /Медведева Е.Н., Парохина Ю.В.,Стрелецкая Ю.В.// Учебно-методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-	Опрос по теме «ОРУ и методика их проведения».

		снарядах, с предметами и без предметов в различных режимах работы мышц. Применение активных и пассивных гимнастических упражнений для развития гибкости.	издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 72 с. Правила соревнований по командной гимнастике. Карточки с заданиями по учебной практике .	
10-11	ОРУ и методика их проведения. Акробатические и вольные упражнения Прыжки. Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практические занятия (4 часа) 1.Применение разнообразных общеразвивающих упражнений для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. Учебная практика в применении ОРУ в качестве общей разминки. 2.Совершенствование техники выполнения обязательных упражнений командной гимнастики. Подготовка к соревнованиям на «Приз Первокурсника». 3.Развитие физических качеств, необходимых для качественного выполнения обязательных программ. Контрольная работа № 2.Тема: «Физические качества и методика их развития»	Литература: 1. Павлов С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: Учебное пособие по курсу дисциплины «Спортивная медицина» для студентов ВУЗов физической культуры. - Малаховка: МГАФК, 2010.- 88 с. Правила соревнований по командной гимнастике. Карточки с заданиями по учебной практике (разминка). Карточки к контрольной работе №2	Опрос по теме «ОРУ и методика их проведения». Контрольная работа № 2 по теме «Физические качества и методика их развития»
12-13	Упражнения хореографии и на батуте. Акробатические и	Практические занятия (4 часа). 1.Освоение базовых элементов хореографии: позиций ног, рук. Разучивание комплекса хореографических упражнений в партере и выполнение его в качестве специальной разминки. 2. Совершенствование освоенных упражнений на батуте и	Специальная литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил.	Опрос по теме «Упражнения хореографии и на батуте».

	вольные упражнения Физические качества и методика их развития в гимнастике	разучивание зачётной комбинации. Применение упражнений для формирования динамической осанки, навыка безопорного вращения, развития вестибулярной устойчивости. 3. Совершенствование обязательных акробатических комбинаций (в поточном выполнении) и комбинаций в/у командной гимнастики. 4. Развитие специальных физических качеств сопряжённым методом в процессе совершенствования элементов.	2. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с. Обязательные программы акробатических и в/у командной гимнастики.	
14-16	Упражнения хореографии и на батуте. Прыжки. Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практические занятия (6 часов). 1. Совершенствование базовых элементов хореографии: позиций ног, рук. Разучивание комплекса хореографических упражнений у опоры и выполнение его в качестве специальной разминки. 2. Совершенствование освоенных упражнений на батуте в процессе выполнения зачётной комбинации. Применение упражнений для формирования динамической осанки, навыка безопорного вращения, развития вестибулярной устойчивости. 3. Совершенствование опорного прыжка согнув ноги в поточном выполнении (командная гимнастика). 4. Развитие специальных физических качеств круговым методом.	Специальная литература: 3. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 4. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.	Опрос по теме «Упражнения хореографии и на батуте».
17-19	Оздоровительная аэробика. Упражнения хореографии и на батуте. Акробатические и вольные упражнения	Лекция (1 час). 1. 1. Истоки зарождения и характеристика оздоровительной аэробики. 2. Классификация видов и тенденции развития. Практические занятия (5 часов). 1. Совершенствование базовых элементов хореографии: позиций ног, рук. Разучивание комплекса хореографических упражнений без опоры и выполнение его в качестве специальной разминки. 2. Совершенствование освоенных упражнений на батуте в процессе выполнения зачётной комбинации. Применение упражнений для формирования	Литература: 1. Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. - (Высш. проф. образование). 2. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник /	Опрос по теме лекции.

	Физические качества и методика их развития в гимнастике.	динамической осанки, навыка безопорного вращения, развития вестибулярной устойчивости. 3. Совершенствование обязательных акробатических комбинаций (в поточном выполнении) и комбинаций в/у командной гимнастики. 4. Развитие специальных физических качеств сопряжённым методом.	В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. 3.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304с.	
20-22	Оздоровительная аэробика. Упражнения хореографии и на батуте. Прыжки. Физические качества и методика их развития в гимнастике.	Лекция (1 час). 1. Средства оздоровительной аэробики и особенности их применения. 2. Конструирование занятий и приёмы регулирования нагрузки. Практические занятия (5 часов). 1.Совершенствование базовых элементов хореографии: позиций ног, рук. Разучивание комплекса хореографических упражнений без опоры и выполнение его в качестве специальной разминки. 2. Совершенствование освоенных упражнений на батуте в процессе выполнения зачётной комбинации. Применение упражнений для формирования динамической осанки, навыка безопорного вращения, развития вестибулярной устойчивости. 3.Совершенствование опорного прыжка согнув ноги в поточном выполнении (командная гимнастика). 4. Развитие специальных физических качеств с круговым методом.	Видеоматериалы. Литература: 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304с. 2.Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с Комплекс хореографии у опоры. Квалификационная программа по командной гимнастике.	Опрос по теме лекции.
23-25	Упражнения	Практические занятия (6 часов).	Видеоматериалы.	Опрос по теме

	хореографии и на батуте. Акробатические и вольные упражнения Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим упражнениям. Оздоровительная аэробика.	1. Практика применения средств хореографии в качестве общей и специальной разминки. 2. Освоение технологии составления этюдов с элементами спортивных видов гимнастики (спортивной, художественной, эстетической). 3. Практика применения специальных комплексов разминки (прыжковых, на равновесие и повороты). 4. Совершенствование обязательных акробатических комбинаций (в поточном выполнении) и комбинаций в/у командной гимнастики. Освоение элементов прыжковой акробатики: рондат, темповой переворот, фляк. 5. Знакомство с видами помощи на различных этапах обучения, требованиями к знаниям, качествам преподавателя для овладения умением оказывать помощь в гимнастике. Разбор действий преподавателя при страховке статических упражнений. Учебная практика. 6. Знакомство с направлениями оздоровительной аэробики и особенностями их применения с учётом решаемых педагогических задач.	Литература: 1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304с. 2. Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с Квалификационная программа по командной гимнастике.	«Упражнения хореографии и на батуте».
26-28	Упражнения хореографии и на батуте. Прыжки. Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим упражнениям. Оздоровительная аэробика.	Практические занятия (6 часов). 1. Практика применения средств хореографии в качестве общей и специальной разминки. 2. Практика разучивания и применения хореографических этюдов с целью разминки и развития качеств и способностей в гимнастике. 3. Совершенствование обязательных опорных прыжков и освоение прыжка с замахом. 4. Совершенствование разновидностей помощи при обучении опорным прыжкам. 5. Нарботка навыков показа и проведения средств оздоровительной аэробики, приёмов регулирования нагрузки. 6. Применение средств аэробики в процессе развития физических качеств студентов.	Видеоматериалы. Литература: 1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304с. 2. Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с	Опрос по теме «Упражнения хореографии и на батуте».

29-31	Оздоровительная аэробика. Акробатические и вольные упражнения Прыжки. Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим упражнениям.	Практические занятия (6 часов). 1.Применение средств аэробики в качестве общей разминки и в процессе развития физических качеств студентов. 2.Совершенствование двигательной памяти и конструктивных умений в процессе разучивания готовых блоков упражнений разминки и составления собственных. Учебная практика. 3.Совершенствование обязательных акробатических комбинаций, вольных упражнений и опорных прыжков. 4.Совершенствование разновидностей помощи в командной гимнастике. Контрольная работа № 3. Тема: «Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим упражнениям»	Специальная литература: 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304с. 2.Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. Карточки к контрольной работе №3	Контрольная работа № 3 по теме «Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим упражнениям»
32-34	Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике Оздоровительная аэробика. Акробатические и вольные упражнения Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим упражнениям.	Лекция (1 час) 1.Критерии оценок. 2.Требования к эталону. 3.Сбавки за ошибки. Практические занятия (5 часов) 1.Применение средств аэробики в качестве общей разминки и в процессе развития физических качеств студентов. Учебная практика. 2. Освоение и совершенствовании элементов прыжковой акробатики: рондат, темповой переворот, фляк. Сочетание ранее изученных элементов малой акробатики с прыжками. 3.Совершенствование навыков помощи и страховки при выполнении акробатических прыжков.	Лекционный материал. Видеозаписи. Протоколы соревнований. Правила судейства соревнований по гимнастике. Специальная литература: 1.Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	Опрос по теме лекции.

35-37	Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике Оздоровительная аэробика. Прыжки. Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим упражнениям.	Лекция (1 час). 1.Технология работы судьи. 2.Особенности выставления окончательной оценки за выполнение гимнастических упражнений при различном составе судейской бригады. 3.Методический разбор оценки упражнений выполненных студентами. Практические занятия (5 часов) 1.Применение средств аэробики в качестве общей разминки и в процессе развития физических качеств студентов. Учебная практика. 2. Освоение и совершенствовании опорного прыжка с замахом, ноги врозь. Подготовка к освоению прыжка переворотом. 3.Совершенствование навыков помощи и страховки при выполнении опорных прыжков.	Лекционный материал. Видеозаписи. Протоколы соревнований. Правила судейства соревнований по гимнастике. Специальная литература: 1.Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	Опрос по теме лекции.
38-40	Оздоровительная аэробика. Акробатические и вольные упражнения. Прыжки. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике	Практические занятия (6 часов) 1.Применение средств аэробики в качестве общей разминки и в процессе развития физических качеств студентов. Учебная практика, микрозачёт. 2. Совершенствовании темповых переворотов, фляков в соединениях. Освоение сальто вперёд в яму. 3. Совершенствование опорных прыжков с замахом, ноги врозь. Подготовка к освоению прыжка переворотом. 4.Практическое судейство комбинаций командной гимнастики на учебно-тренировочной группе (поочередно с объяснением выполненных сбавок).	Видеозаписи. Протоколы соревнований. Правила судейства соревнований по командной гимнастике. Специальная литература: 1.Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	Опрос по правилам соревнований.
41	Оздоровительная аэробика. Акробатические и вольные упражнения.	Практические занятия (6 часов) 1.Применение средств аэробики в качестве общей разминки и в процессе развития физических качеств студентов. Учебная практика микрозачёт. 2. Совершенствовании комбинаций командной	Видеоматериалы. Литература: 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное	Контрольная работа № 4 по теме «Организация, проведение и судейство

	Прыжки. Физические качества и методика их развития в гимнастике	гимнастики, подготовка к практическому микрозачёту. 3. Развитие функциональной выносливости средствами оздоровительной аэробики. Контрольная работа № 4 по теме «Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике»	пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304с. Карточки с контрольной работой №4	соревнований по гимнастике»
42-49	Оздоровительная аэробика. Акробатические и вольные упражнения. Прыжки. Физические качества и методика их развития в гимнастике.	Практические занятия (16 часов) 1. Применение средств аэробики в качестве общей разминки и в процессе развития физических качеств студентов. Учебная практика микрозачёт. 2. Совершенствование техники упражнений командной гимнастики, подготовка к микрозачёту. 3. Применение различных методов (динамических усилий, повторного упражнения, круговой тренировки и др.) для повышения уровня физической подготовленности занимающихся.	Видеоматериалы. Литература: 1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304с. Карточки с заданиями по учебной практике.	Микрозачёт по проведению оздоровительной аэробики.
50	ОРУ и методика и проведения. Акробатические и вольные упражнения. Прыжки. Физические качества и методика их развития в гимнастике.	Практическое занятие (2 часа) 1. ОРУ как средство общей разминки (самостоятельная разминка). 2. Микрозачёт по многоборью командной гимнастики. 3. Микрозачёт по ОФП и СФП. 4. Анализ результативности решения задач дисциплины по разделу «Гимнастика»	Требования по двигательной подготовке за 1 курс. Вопросы для теоретического зачёта.	Микрозачёт по демонстрации обязательных упражнений командной гимнастики, по ОФП и СФП.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЗАЧЁТ

РАЗДЕЛ 2 «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

1.	Общие основы спортивной техники. Классификация техники игры. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортивными играми.	Лекция (2 часа). «Общие основы спортивной техники. Классификация техники игры. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортивными играми». Общие понятия. Характеристика техники физических упражнений. Классификация техники игры в волейбол, баскетбол, футбол.	Волейбол /под общей ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. М.: Дивизион – 2009 Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры/ С.В.Голомазов, Г.Б. Чирва.- М.: ТВТ Дивизион. – 2008. Луткова, Н.В. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие/ Н В.Луткова, Н.В.Дакшевич. – Электрон. дан. - СПб.: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2009. – Режим доступа:	Опрос по теме лекции

			локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.	
2	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Обучение приёмам техники игры в нападении и защите	Практическое занятие (2 часа) Развитие быстроты волейболистов. Учить: перемещениям, передачам и подачам мяча, нападающему удару. Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Учебная игра.	Волейбол /под общей ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. М.: Дивизион – 2009. Луткова, Н.В. Подвижные игры в различных звеньях системы физического воспитания [Электронный ресурс]: учебно-метод. Пособие/ Н В.Луткова, Л.Н. Минина. – Электрон. дан. - СПб.: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2010. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.	Результаты контрольных нормативов по физической и технической подготовке.
3.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Обучение приёмам техники игры в нападении и защите	Практическое занятие (2 часа) Развитие быстроты баскетболистов. Учить перемещения, ловлю, передачи и ведение мяча. Учебная игра.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. Просмотр видео: соревнования по баскетболу (мужчины) АСБ СЗ ФО России- ВЛГАФК- Череповец.	Дифференцированная оценка

			Запись 2011 года.	
4.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Обучение приёмам техники игры в нападении и защите	Практическое занятие (2 часа) Развитие быстроты футболистов. Учить перемещения, передачи, удары и ведение мяча. Учебная игра.	Заваров А. Футбол: уроки профессионала для начинающих. СПб, Питер, 2010.	Дифференцированная оценка
5.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите	Практическое занятие (2 часа) Развитие выносливости. Совершенствование передач мяча сверху, снизу в тройках, в колоннах. Учебная игра.	Былеева Л.В. Подвижные игры: учебник/ Былеева Л.В., Коротков И.М. и др.- М.:Физическая культура. 2007.	
6.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка	Практическое занятие (2 часа) Развитие силы. Изучить групповые тактические взаимодействия. Учебная игра (волейбол, баскетбол, футбол).	Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. Асадема, 2004.	Дифференцированная оценка
7-13.	Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.	Практические занятия (14 часов) Первенство академии среди курсов (волейбол, баскетбол, футбол).		Занятое место командой.
14	Средства и методы развития физических	Практическое занятие (2 часа) Развитие гибкости. Командные взаимодействия в	Спортивные игры. Совершенствование	Контрольная работа №1.

	качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка.	нападении. Учебная игра. Контрольная работа №1 по теме «Общие основы спортивной техники».	спортивного мастерства /под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. Асадема, 2004.	Дифференцированная оценка.
15.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Развитие быстроты. Совершенствование приема мяча с подачи. Совершенствование передачи и подачи мяча. Командные взаимодействия в защите	Волейбол /под общей ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. М.: Дивизион – 2009. Просмотр видео: игра сборной команды ВЛГАФК с командой ПГУ г. Псков по волейболу (мужчины). Первенство области среди ВУЗов. Запись 2012г.	Дифференцированная оценка
16.	Интегральная, игровая и соревновательная подготовка. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.	Практическое занятие (2 часа) Матчевая встреча по волейболу, баскетболу, футболу с командой ВГСХА г. В.Луки.		Дифференцированная оценка за судейство игры.
17.	История возникновения и развития спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).	Лекция (2 часа). Возникновение игры и этапы её развития. Основные правила игры. Современные тенденции развития. Выступления Российских волейболистов, баскетболистов, футболистов на соревнованиях различного уровня.	Волейбол /под общей ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. М.: Дивизион – 2009 Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ.	Опрос по теме лекции.

			вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд., стер. – М.: Академия. 2010. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры/ С.В.Голомазов., Г.Б. Чирва.- М.: ТВТ Дивизион. – 2008.	
18.	Интегральная, игровая и соревновательная подготовка. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.	Практическое занятие (2 часа) Учебная игра по волейболу.	Видеосъемка игры.	Дифференцированн ая оценка.
19.	Интегральная, игровая и соревновательная подготовка. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.	Практическое занятие (2 часа) Учебная игра по баскетболу.	Видеосъемка игры.	Дифференцированн ая оценка.
20.	Интегральная, игровая и соревновательная подготовка. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.	Практическое занятие (2 часа) Учебная игра по футболу.	Видеосъемка игры.	Дифференцированн ая оценка.
21.	Техническая подготовка	Практико-методическое занятие (2 часа). Анализ проведенных учебных игр с последующим исправлением	Просмотр видеозаписей игр и анализ действия в	Контрольная работа № 2.

	Тактическая подготовка. Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.	технических ошибок и тактических взаимодействий. Контрольная работа №2 по теме «История возникновения и развития спортивных игр».	игре каждого игрока и команды в целом.	Дифференцированная оценка.
22.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх.	Лекция (2 часа). Структура физических качеств в спортивных играх и их влияние на результативность игроков. Основные понятия. Средства и методы развития силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости в различных видах спортивных игр.	Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. Асадема, 2004. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. –М.: Академия. 2010.	Опрос по теме лекции.
23.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка	Практическое занятие (2 часа) Развитие быстроты. Совершенствование блока. Командные взаимодействия в нападении. Учебная игра.	Волейбол /под общей ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. М.: Дивизион – 200.	Дифференцированная оценка.
24.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх.	Методическое занятие. Методы и средства оценки уровня развития физических качеств в спортивных играх.	Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. –М.: Академия. 2010.	Устный опрос. Дифференцированная оценка.
25.	Средства и методы развития физических	Методическое занятие. Методы и средства оценки уровня развития физических качеств в спортивных играх.	Холодов Ж.К. Теория и методика физического	Устный опрос. Дифференцированная

	качеств в спортивных играх.		воспитания и спорта./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. –М.: Академия. 2010.	ая оценка.
26.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Развитие гибкости. Совершенствование броска одной рукой в баскетболе. Перехват мяча. Учебная игра.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие. СПбГУФК. – 2006. Просмотр видео: соревнования по баскетболу (женщины) АСБ СЗ ФО России-ВЛГАФК-Вологда. Запись 2011 года.	Дифференцированная оценка.
27.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Развитие ловкости. Совершенствование передач внешней и внутренней стороной стопы. Совершенствование удара головой. Учебная игра. Контрольная работа № 3 по теме «Средства и методы развития физических качеств».	Заваров А. Футбол: уроки профессионала для начинающих. СПб, Питер, 2010. – 208 С. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. М.: Советский спорт, 2007.	Контрольная работа №3. Дифференцированная оценка.

28.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Развитие быстроты. Совершенствование передач мяча снизу с их тактической реализацией. Индивидуальная тактика передач и нападающего удара.	Волейбол /под общей ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. М.: Дивизион – 2009. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте / О.Е.Лихачёв, С.Г. Фомин. – Смоленск. 2011.	
29.	Тактическая подготовка (волейбол, баскетбол, футбол).	Лекция (2 часа): Основные понятия тактики и тактических действий. Классификация тактики игры в волейбол, баскетбол, футбол.	Волейбол /под общей ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. М.: Дивизион – 2009 Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры/ С.В.Голомазов, Г.Б. Чирва.- М.: ТВТ Дивизион. – 2008.	Опрос по теме лекции.
30.	Интегральная, игровая и соревновательная подготовка. (волейбол, баскетбол, футбол)	Практическое занятие (2 часа) Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол, футбол.	Официальные волейбольные правила. - М.: Олимпия, 2007. Официальные правила баскетбола 2008. - Пекин, 2009. Футбол: правила игры. - СПб.: Регион-Про, 2006.	Дифференцированная оценка за судейство игры.

31.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Развитие быстроты соревновательным методом. Совершенствование передачи мяча одной рукой в баскетболе. Индивидуальные действия баскетболиста в нападении. Учебная игра в баскетбол.	Былеева Л.В. Подвижные игры: учебник/ Былеева Л.В., Коротков И.М. и др.- М.:Физическая культура. 2007. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. Асадема, 2004. Кучкильдин Э.Р. Игры и эстафеты /Физическая культура в школе. – 2011. - №5.	
32.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Развитие гибкости. Совершенствование остановки мяча средней частью подъёма в футболе. Индивидуальные действия футболистов в нападении. Учебная игра в футбол.	Воронов В.С. «Спортивный марафон» /Физическая культура в школе. – 2010. – №2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. Асадема, 2004.	
33.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая	Практическое занятие (2 часа) Учебная практика. Развитие силы. Совершенствование подачи. Совершенствование группового блока. Индивидуальная тактика подачи. Учебная игра в волейбол.	Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. –М.: Академия. 2010. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя	Конспект урока по проведению части учебно-тренировочного занятия и урока по развитию физических качеств.

	подготовка. Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.		физкультуры 5-9 класс. М., Владос, 2003. Волейбол: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Программа. - М.: Советский спорт, 2004.	Дифференцированн ая оценка.
34.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Учебная практика. Развитие быстроты. Совершенствование передач мяча двумя руками в баскетболе. Совершенствование штрафного броска в кольцо.	Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. –М.: Академия. 2010. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс. М., Владос, 2003. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.	Конспект урока по проведению части учебно- тренировочного занятия и урока по развитию физических качеств. Дифференцированн ая оценка.
35.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Учебная практика. Развитие ловкости. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. Изучение групповым взаимодействиям в нападении (комбинация «Волна»)	Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. –М.: Академия. 2010. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс. М., Владос, 2003. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка	Конспект урока по проведению части учебно- тренировочного занятия и урока по развитию физических качеств. Дифференцированн ая оценка.

			баскетболистов [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие/ Е.Р.Яхонтов. – Электрон. дан. - СПб.: изд-во СПБГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.	
36.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Учебная практика. Развитие гибкости. Совершенствование остановки мяча на грудь. Индивидуальные действия футболиста в защите.	Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры/ С.В.Голомазов, Г.Б. Чирва.- М.: ТВТ Дивизион. – 2008. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. –М.: Академия. 2010. Футбол: типовая учебно-тренировоч. программа спортив. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2011.	Конспект урока по проведению части учебно-тренировочного занятия и урока по развитию физических качеств. Дифференцированная оценка.
37.	Техническая подготовка	Методическое занятие (2 часа). Методы и средства оценки уровня развития технической подготовленности в спортивных играх.	Волейбол /под общей ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. М.: Дивизион – 2009 Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ.	Устный опрос. Дифференцированная оценка. Реферат.

			вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд., стер. – М.: Академия. 2010. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры/ С.В.Голомазов, Г.Б. Чирва.- М.: ТВТ Дивизион. – 2008.	
38-40.	Организация и проведение соревнований по спортивным играм.	Методическое занятие. Правила игры. Разбор правил игры. Методика судейства. Обязанности и права судей. Оборудование и инвентарь. Жестикуляция судей.	Просмотр видео: игры по волейболу, баскетболу, футболу. Официальные волейбольные правила. - М.: Олимпия, 2007. Официальные правила баскетбола 2008. - Пекин, 2009. Футбол: правила игры. - СПб.: Регион-Про, 2006.	Устный опрос по правилам игры. Дифференцированн ая оценка.
41.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Учебная практика. Развитие силы. Совершенствование нападающего удара с отдаленных передач.	Былеева Л.В. Подвижные игры: учебник/ Былеева Л.В., Коротков И.М. и др.- М.:Физическая культура. 2007. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс. М., Владос, 2003.	Конспект урока по проведению части учебно- тренировочного занятия и урока по развитию физических качеств. Дифференцированн ая оценка.
42.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх.	Практическое занятие (2 часа) Учебная практика. Развитие выносливости. Совершенствование передачи мяча от груди в баскетболе. Индивидуальная тактика защиты баскетболиста.	Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие. СПбГУФК.	Контрольная работа № 4. Конспект урока по проведению части

	Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.	Контрольная работа № 4. Тема «Организация и проведение соревнований по спортивным играм».	– 2006. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 клас. М., Владос, 2003.	учебно-тренировочного занятия и урока по развитию физических качеств. Дифференцированная оценка.
43.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Учебная практика. Развитие ловкости. Совершенствование удара по воротам по катящемуся мячу. Учебная игра.	Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры/ С.В. Голомазов, Г.Б. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион. – 2008. Заваров А. Футбол: уроки профессионала для начинающих. СПб, Питер, 2010. – 208 С. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. М.: Советский спорт, 2007. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс. М., Владос, 2003.	Конспект урока по проведению части учебно-тренировочного занятия и урока по развитию физических качеств. Дифференцированная оценка.
44.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Интегральная, игровая	Практическое занятие (2 часа) Развитие быстроты соревновательным методом. Индивидуальная тактика одиночного блока. Учебная практика. Совершенствование передач мяча сверху, снизу.	Волейбол /под общей ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. М.: Дивизион – 2009 Кучкильдин Э.Р. Игры и эстафеты /Физическая культура в школе. – 2011. - №5.	Конспект урока по проведению части учебно-тренировочного занятия по совершенствованию основных технических приёмов. Дифференцированная

	и соревновательная подготовка.			ая оценка.
45.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Развитие ловкости. Учебная практика. Совершенствование перехвата мяча в баскетболе. Групповые взаимодействия в нападении.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд., стер. – М.: Академия. 2010. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте / О.Е.Лихачёв, С.Г. Фомин. – Смоленск. 2011.	Конспект урока по проведению части учебно-тренировочного занятия по совершенствованию основных технических приёмов. Дифференцированная оценка
46-48.	Интегральная, игровая и соревновательная подготовка. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.	Практические занятия (6 часов) Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол, футбол и её судейство.	Официальные волейбольные правила. - М.: Олимпия, 2007. Официальные правила баскетбола 2008. - Пекин, 2009. Футбол: правила игры. - СПб.: Регион-Про, 2006	Дифференцированная оценка за судейство игры.
49.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Интегральная, игровая и соревновательная	Практическое занятие (2 часа) Развитие гибкости. Учебная практика. Совершенствование ведения мяча. Групповые взаимодействия у футболистов в защите.	Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры/ С.В.Голомазов, Г.Б. Чирва.- М.: ТВТ Дивизион. – 2008.	Конспект урока по проведению части учебно-тренировочного занятия по совершенствованию основных технических приёмов. Дифференцированная оценка

	подготовка.			
50.	Интегральная, игровая и соревновательная подготовка. Физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практическое занятие (2 часа) Развитие выносливости. Приём контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Учебная игра.	1.Алексеев, В.Н. Подготовка спортивного резерва в футболе [Электронный ресурс]: учебно-метод. Пособие/ В.Н. Алексеев, В.Н.Люкшинов. – Электрон. дан. - СПб.: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.	Результаты контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЗАЧЁТ

РАЗДЕЛ 3 «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

1.	Легкая атлетика – массовый и олимпийский вид спорта. История развития легкой атлетики в России и в мире. Классификация видов лёгкой атлетики.	Лекция (2 часа). Введение в легкую атлетику, введение в дисциплину «Технологии физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика)», определение легкой атлетики, основные понятия в предмете. Задачи, средства и методические особенности занятий легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики (их значение, характеристика). Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Легкая атлетика в системе образовательных учреждений и ее роль в подготовке специалистов по физической культуре и спорту. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Организация курса легкой атлетики (по этапам), требования к студентам, регламент работы, проведение и формы занятий.	Таблицы и рисунки, необходимые для проведения методического занятия. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	Опрос.
2.	Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и	Практико-методическое занятие (2 часа) Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. Меры безопасности при проведении	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции.	Опрос.

	профилактика травматизма. Анализ техники ходьбы и методика обучения. Средства и методы подготовки в ходьбе.	занятий и соревнований по различным видам легкой атлетики. Обеспечение безопасности в процессе занятий, страховка и помощь. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге. Силы, действующие на спортсмена. Сходство и различие движений в ходьбе и беге. Виды и особенности ходьбы и бега на различные дистанции. Анализ техники ходьбы и бега на старте, прямой, повороте, при финишировании, остановка после прохождения линии финиша.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	
3	Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма. Анализ техники ходьбы и методика обучения. Средства и методы подготовки в ходьбе.	Практическое занятие (2 часа). Требования к местам занятий, основному и вспомогательному инвентарю. Виды травм и меры их предупреждения. Контрольная работа №1.	Таблицы и рисунки, необходимые для проведения методического занятия. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	Опрос. Контрольная работа №1.
4-7.	Терминология лёгкой атлетики. Структура и содержание урока лёгкой атлетики. Анализ техники ходьбы и методика обучения. Средства и методы подготовки в ходьбе.	Практическое занятие (8 часов). Терминология – профессиональный язык специалистов по физической культуре. Требования к терминологии. Способы образования терминов. Правила и формы записи легкоатлетических упражнений. Конспект урока по легкой атлетике и принципы его разработки. Классификация упражнений и их роль в общефизической подготовке, также формы и методы их проведения средства Подбор упражнений подготовительной части. Варианты ее содержания. Анализ подготовительной части Демонстрация и опробование общеразвивающих упражнений (ОРУ) и специальных упражнений (СУ). Проведение подготовительной урока по легкой атлетике. Выполнение педагогического наблюдения и анализа части урока.	Таблицы, рисунки, образцы терминологической и смешанной записи легкоатлетических упражнений. Образцы конспектов комплексов подготовительной части урока. Спортивный инвентарь необходимый для проведения урока по легкой атлетике. Задания по теме «Учебная практика. Подготовка и проведение	Опрос. Микрозачет по итогам проведения подготовительной части урока по легкой атлетике

			подготовительной части урока по легкой атлетике»	
8-9	Анализ техники ходьбы и методика обучения. Средства и методы подготовки в ходьбе.	Практические занятия (4 часа). Современное состояние: рекорды, рекордсмены, чемпионы Олимпийских игр и Европы. Биомеханический анализ техники спортивной ходьбы. Специальные упражнения для обучения технике спортивной ходьбы. Причины возникновения ошибок и способы их устранения. Особенности обучения технике спортивной ходьбой в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся.	Таблицы и рисунки, спортивный инвентарь необходимый для обучения технике спортивной ходьбы. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике	Микрозачет за техническое исполнение и выполнение рекомендуемых практических нормативов в спортивной ходьбе.
10-11	Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения. Средства и методы подготовки в беге на средние дистанции	Практические занятия (4 часа). Биомеханический анализ техники бега на средние дистанции. Особенности техники бега по повороту. Старт и стартовый разбег, их разновидности. Кривая изменения скорости при беге средние дистанции. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега (по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановки после финиша. Особенности методики обучения в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности занимающихся. Показатели техничности. Овладение техникой и методикой обучения бега на средние дистанции. Дистанции и правила соревнований.	Таблицы и рисунки, спортивный инвентарь необходимый для обучения технике бега на средние дистанции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике	Микрозачет за техническое исполнение и выполнение рекомендуемых практических нормативов в беге на средние дистанции.
12-14	Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения. Средства и методы подготовки в беге на короткие дистанции	Практические занятия (6 часов). Биомеханический анализ техники бега на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разбег. Использование стартовых колодок и станков. Кривая изменения скорости при беге на короткие дистанции. Особенности дыхания при беге на различные дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции (по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановки после финиша). Положение звеньев тела при беге. Дыхание. Особенности методики обучения в зависимости от возраста, пола,	Таблицы и рисунки, спортивный инвентарь необходимый для обучения технике бега на короткие дистанции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике	Микрозачет за техническое исполнение и выполнение рекомендуемых практических нормативов в беге на короткие дистанции.

		уровня подготовленности занимающихся. Основные упражнения для обучения технике бега. Ошибки и способы их устранения.		
15-17	Анализ техники метания мяча и методика обучения. Средства и методы подготовки в метании мяча	Практические занятия (6 часов). История развития техники метания мяча. Особенности держания снаряда. Усложнение бросков с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со снарядом, включением в работу ног. Обучение финальному усилию. Броски с 1-2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к броску, метание с разбега. Соединение основных элементов в единое целое. Средства для обучения технике метаний. Последовательность их использования. Основные ошибки и способы их устранения и предупреждения. Правила техники безопасности. Правила соревнований по метаниям мяча.	Таблицы и рисунки, спортивный инвентарь необходимый для обучения метания мяча. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	Микрозачет за техническое исполнение и выполнение рекомендуемых практических нормативов в метании мяча.
18-20	Анализ техники метания гранаты и методика обучения. Средства и методы подготовки в метании гранаты	Практические занятия (6 часов). Особенности держания снаряда. Усложнение бросков с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со снарядом, включением в работу ног. Обучение финальному усилию. Броски с 1-2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к броску, метание с разбега. Соединение основных элементов в единое целое. Овладение техникой и методикой обучения метания мяча. Динамические и кинематические параметры. Средства для обучения технике метаний. Последовательность их использования. Основные ошибки и способы их устранения и предупреждения. Правила техники безопасности. Правила соревнований по метаниям гранаты. Контрольная работа №2.	Таблицы и рисунки, спортивный инвентарь необходимый для обучения технике метания гранаты. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике	Микрозачет за техническое исполнение и выполнение рекомендуемых практических нормативов в метании мяча, гранаты Контрольная работа №2.
21-23	Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения.	Практические занятия (6 часов). Характеристика техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Разбег, ритм и длина последних шагов разбега, переход к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. Роль маховых движений в отталкивании и полете. Техника	Таблицы и рисунки, спортивный инвентарь необходимый для обучения технике прыжка в высоту	Микрозачет за техническое исполнение и выполнение рекомендуемых

	Средства и методы подготовки в прыжках в высоту	преодоления планки. Анализ техники прыжков высоту и методика обучения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» - наиболее доступный при начальном обучении. Особенности обучения технике перехода через планку и приземления. Обучение разбегу и отталкиванию. Средства обучения и методические указания. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления. Правила соревнований в прыжках в высоту.	способом «перешагивание». Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	практических нормативов в прыжках в высоту способом «перешагивание»
24-26	Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения. Средства и методы подготовки в прыжках в длину.	Практические занятия (6 часа). Анализ техники прыжков в длину и методика обучения. Обучение разбегу, отталкиванию, полету и приземлению. Соединение основных фаз прыжка в одно целое. Овладение техникой и методикой обучения прыжкам в длину способом "согнув ноги". Основные упражнения для обучения и последовательность их применения. Основные ошибки и способы их предупреждения и устранения.	Таблицы и рисунки, спортивный инвентарь необходимый для обучения технике прыжков в длину способом «согнув ноги». Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике	Микрозачет за техническое исполнение и выполнение рекомендуемых практических нормативов в прыжках в длину способом «согнув ноги».
27	Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.	Практическое занятие (2 часа). Знакомство и выполнение упражнений для развития быстроты. Совершенствование двигательной реакции и частоты движений. Подбор средств для развития скоростно-силовых качеств. Методы развития быстроты. Особенности развития быстроты у легкоатлетов различных специализаций в разных тренировочных циклах. Тесты для определения быстроты. Развитие гибкости и подвижности в суставах. Гибкость и ее проявление у легкоатлетов. Взаимосвязь гибкости и подвижности в суставах. Изменение гибкости в течение суток под влиянием внешних условий, выбора упражнений. Методы развития гибкости. Особенности развития гибкости у легкоатлетов различных специализаций. Место упражнений в тренировочном занятии. Взаимосвязь «гибкость – быстрота – техника». Тесты для определения гибкости.	Таблицы и рисунки, необходимые для проведения методического занятия. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	Опрос.

28	Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.	Практическое занятие (2 часа). Развитие ловкости. Ловкость и ее проявление у легкоатлетов. Координация движений. Методы развития ловкости. Место упражнений на проявление ловкости в тренировочном занятии, тренировочном цикле. Тесты для определения ловкости. Развитие выносливости. Выносливость и ее проявление у легкоатлетов. Особенности появления выносливости у бегунов. Физиологические основы проявления выносливости, биологические показатели уровня выносливости. Взаимосвязь «выносливость – быстрота» и «выносливость – сила». Методы развития выносливости у легкоатлетов различных специализаций. Тесты для определения уровня развития выносливости.	Таблицы и рисунки, необходимые для проведения методического занятия. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	Опрос.
29	Двигательные качества и методика их развития на занятиях по физической культуре средствами легкой атлетики	Лекция (2 часа). Развитие силы и ее проявление в различных видах легкой атлетики. Тесты для определения уровня развития силы. Развитие быстроты, ее проявление в различных видах легкой атлетики. Методы развития быстроты. Тесты для определения быстроты. Выносливость и ее проявление у легкоатлетов. Методы развития выносливости у легкоатлетов различных специализаций. Тесты для определения уровня развития выносливости. Развитие гибкости и подвижности в суставах. Гибкость и ее проявление у легкоатлетов. Методы развития гибкости. Место упражнений в тренировочном занятии. Взаимосвязь «гибкость – быстрота – техника». Тесты для определения гибкости. Методы развития ловкости. Место упражнений на проявление ловкости в тренировочном занятии, тренировочном цикле. Тесты для определения ловкости.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	Опрос.
30	Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике. Методика	Практико-методическое занятие (2 часа). Принципы разработки конспекта урока по легкой атлетике. Основные формы занятий. Основные средства и методы обучения видам легкой атлетики. Дозировка легкоатлетических упражнений.	Таблицы, рисунки, образцы терминологической и смешанной записи упражнений.	Микрозачет по итогам разработки конспекта урока по легкой атлетике

	проведения учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.		Образцы конспектов урока. Задания по теме Учебная практика. Подготовка и проведение урока по легкой атлетике с решением одной задачи по обучению технике упражнений лёгкой атлетики.	
31-34	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике.	Практические занятия (8 часа). Проведение урока по легкой атлетике, с решением задачи по обучению технике одного из видов легкой атлетики по заданию преподавателя в основной части урока. Педагогическое наблюдение и анализ урока, подведение итогов. Научиться проводить урок с различным контингентом и обучать видам легкой атлетики. Научиться находить ошибки техники и исправлять их. Научиться подбирать средства и методы обучения технике видов легкой атлетики и развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) легкоатлетов, определять дозировку легкоатлетических упражнений, организовывать занятия. Научиться проводить урока, анализировать проведение урока, подводить итоги и оценивать. Научиться определять доступные физические нагрузки, видеть и оценивать реакцию организма на нее. Научиться составлять конспект урока по легкой атлетике. Научиться составлять конспект урока по легкой атлетике.	Задания по теме «Учебная практика. Подготовка и проведение урока по легкой атлетике» Спортивный инвентарь необходимый для проведения урока по легкой атлетике.	Микрозачет по итогам проведения урока по легкой атлетике.
35-37	Анализ техники метания диска и методика обучения. Средства и методы подготовки в метании диска. Методика проведения учебно-тренировочного	Практические занятия (6 часов). Анализ техники метания диска. Держание снаряда. Исходное положение. Фазы техники метаний, их задачи, биомеханический анализ. Методика обучения технике метания диска (средства, методы, методические указания). Бросковые упражнения при обучении метанию диска. Основные упражнения для обучения технике метаний, последовательность их использования. Овладение	Таблицы и рисунки, спортивный инвентарь необходимый для обучения технике метания диска. Примеры дополнительной литературы и учебных	Микрозачет за техническое исполнение и выполнение рекомендуемых практических нормативов в метании диска.

	занятия по легкой атлетике.	техникой метания диска. Обучение держанию снаряда, размахиванию, выпуску. Обучение метанию диска с места. Усложнение бросков изменением исходного положения. Обучение разбегу (повороту) соединении основных элементов техники в единое целое. Основные ошибки и способы их предупреждения и исправления.	пособий по легкой атлетике.	
38-39	Анализ техники толкания ядра и методика обучения. Средства и методы подготовки в толкании ядра	Практические занятия (4 часов). История развития вида. Анализ техники толкания ядра. Держание снаряда. Фазы техники толкания ядра, их задачи, биомеханический анализ. Методика обучения технике метания диска (средства, методы, методические указания). Бросковые упражнения при обучении толканию ядра. Основные упражнения для обучения технике метаний, последовательность их использования. Овладение техникой толкания ядра. Школа владения снарядом (набивные мячи, облегченные и утяжеленные снаряды). Обучение держанию снаряда, скачку, выпуску. Обучение толканию ядра с места. Усложнение бросков изменением исходного положения. Обучение разбегу (скачку) соединении основных элементов техники в единое целое. Основные ошибки и способы их предупреждения и исправления. Правила соревнований по толканию ядра.	Таблицы и рисунки, спортивный инвентарь необходимый для обучения технике толкания ядра. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	Микрозачет за техническое исполнение и выполнение рекомендуемых практических нормативов в толкании ядра
40	Методика проведения занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики с детьми и подростками	Практико-методическое занятие (2 часа). Знакомство с анатомо-физиологическими особенностями детей, подростков, юношей. Росто-весовые изменения в связи с возрастом. Влияние спортивных занятий на изменение морфо-функциональных характеристик легкоатлетов. Цели, задачи, учебные планы и программы занятий с детьми, подростками и юношами. Влияние занятий по легкой атлетике на развитие двигательных качеств. Методический разбор форм занятий с детьми и подростками, методик занятий в группах различного возраста.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	Опрос.
41	Методика проведения	Практико-методическое занятие (2 часа). Краткая	Таблицы и рисунки,	Опрос.

	занятий по физической культуре с женщинами и лицами среднего, старшего и пожилого возраста, используя легкоатлетические упражнения	историческая справка о развитии женского спорта в России и в мире. Физиологические особенности реакции женского организма при нагрузках преимущественно на силу, быстроту, выносливость (аэробную и анаэробную), гибкость, ловкость. Особенности занятий у женщин. Совершенствование функций женского организма под влиянием занятий легкой атлетикой. Занятия легкой атлетикой во время беременности. Возрастные особенности лиц среднего, старшего и пожилого возраста. Формы занятий по легкой атлетике с лицами разного возраста.	необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	
42-44	Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения. Средства и методы подготовки в прыжках в высоту	Практические занятия (6 часов). История развития прыжков в высоту. Характеристика техники прыжка способом «фосбюри-флоп». Разбег, переход к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. Роль маховых движений в отталкивании и полете. Техника преодоления планки. Анализ техники прыжков в высоту и методика обучения. Особенности методики обучения технике перехода через планку и приземления в прыжках способом «фосбюри -флоп». Обучение разбегу и отталкиванию. Овладение техникой и методикой обучения прыжкам в высоту - способом "фосбюри-флоп". Средства обучения и методические указания. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Таблицы и рисунки, спортивный инвентарь необходимый для обучения технике прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп». Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике	Микрозачет за техническое исполнение и выполнение рекомендуемых практических нормативов в прыжках в высоту - способом "фосбюри-флоп"
45-46	Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения. Средства и методы подготовки в эстафетном беге.	Практические занятия (4 часов). История развития вида. Виды эстафетного бега. Основные временные и пространственные параметры. Динамические и кинематические параметры техники. Особенности техники бега по повороту и передачи эстафетной палочки. Старт и стартовый разбег, их разновидности. Использование стартовых колодок и станков. Анализ техники передачи эстафетной палочки, ее варианты. Влияние правильной передачи эстафетной палочки на спортивный результат. Методика обучения технике эстафетного бега и передаче эстафетной палочки.	Таблицы и рисунки, спортивный инвентарь необходимый для обучения технике эстафетного бега. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	Микрозачет за техническое исполнение и выполнение рекомендуемых практических нормативов в эстафетном беге 4x100 м. Контрольная работа №3.

		Способы передачи эстафетной палочки, методы обучения. Овладение техникой и методикой обучения эстафетного бега 4x100 м. Основные упражнения для обучения технике бега. Ошибки и способы их устранения. Контрольная работа №3.	.	
47-48	Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м и методика обучения. Средства и методы подготовки в барьерном беге.	Практические занятия (4 часа). История развития вида. Особенности работы маховой и толчковой ногой. Переход через барьер с ходьбы и с бега. Переход через барьер с наклоном туловища и активными маховыми движениями руки и ноги. Обучение преодолению от 2-3 барьеров до 5-6 и научить нормальному ритму бега между барьерами. Обучение старту и стартовому ускорению, преодолению первого барьера с стартового ускорения. Обучение техники барьерного бега в целом. Овладение техникой и методикой обучения бегу с барьерами. Основные упражнения для обучения и последовательность их применения. Основные ошибки и способы их предупреждения и исправления. Правила соревнований по бегу с барьерами. Контрольная работа №4.	Таблицы и рисунки, спортивный инвентарь необходимый для обучения технике барьерного бега. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	Микрозачет за техническое исполнение и выполнение рекомендуемых практических нормативов в барьерном беге на 100 и 110 м Контрольная работа №4
49-50.	Организация и правила соревнований по легкой атлетике.	Практико-методические занятия (4 часа). Виды соревнований, календарь соревнований, положение о соревнованиях. Организация соревнований. Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу, прыжкам, метаниям, эстафетному бегу и бегу с барьерами. Разработка положения о соревнованиях, оформление заявок, протоколов, карточек участников, отчета о соревнованиях. Деловая игра с подбором состава судейской коллегии и имитации выполнения их функций. Определение победителей в соревнованиях в отдельных видах легкой атлетике.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по легкой атлетике.	Опрос по теме. Дифференцированная оценка.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЗАЧЁТ				
РАЗДЕЛ 4 «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»				
1	Физические качества и методика их развития.	Практическое занятие (2 часа). 1. Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку для подготовки организма	Требования по дисциплине, нормативы по СФП,	Микрозачёт по СФП

		занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. Прием контрольных нормативов по СФП (кросс 3, 5 км).	инструментарий для приёма контрольных нормативов.	
2	Характеристика видов лыжного спорта	Лекция (2 часа). Краткая характеристика видов лыжного спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл, сноуборд, горнолыжные виды (слалом, слалом-гигант, скоростной спуск, спуск на скорость). Особенности их соревновательной деятельности.	Лекционный материал. Литература: Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебник /Раменская Т.И., Баталов А.Г.- М.: Флинта: Наука, 2004.- 320 с.	Опрос.
3	ОРУ и методика их проведения. Имитационные и подводящие упражнения лыжника-гонщика. Физические качества и методика их развития.	Практическое занятие (2 часа). Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку и методической направленности для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся.	Литература: Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта : метод. пособие /Н.Б.Новикова.- СПб. : Нестор-История, 2011.- 32с. Варианты комплексов ОРУ.	Дифференцированная оценка.
4-6	ОРУ и методика их проведения. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Физические качества и методика их развития.	Практические занятия (6 часов). Общеразвивающие упражнения по анатомическому признаку и методической направленности. Освоение техники выполнения имитационных, подводящих упражнений для овладения техникой передвижения на лыжах. Освоение элементов должно вестись на высоком техническом уровне, с учетом перспективы комбинирования их друг с другом и возможность их выполнения с элементами прогрессирующей сложности. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся.	Литература: Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. - Малаховка : МГАФК, 2010. - 156 с. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов.	Дифференцированная оценка.

			- М. : Физическая культура, 2005. - 320 с.	
7-9	Специальные упражнения лыжника-гонщика. Физические качества и методика их развития.	Практические занятия (6 часов). Общеразвивающие упражнения по анатомическому признаку и методической направленности. Освоение техники выполнения имитационных, подводящих упражнений для овладения техникой передвижения на лыжах. Освоение элементов должно вестись на высоком техническом уровне, с учетом перспективы комбинирования их друг с другом и возможность их выполнения с элементами прогрессирующей сложности. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся.	Литература: Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. - Малаховка : МГАФК, 2010. - 156 с. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с.	Дифференцированная оценка.
10	Физические качества и методика их развития	Лекция (2 часа). Структура физических качеств в лыжном спорте, их значение для достижения результатов. Сила, ее проявления в лыжном спорте. Режимы работы мышц при выполнении упражнений в лыжном спорте. Абсолютная и относительная сила. Силовые упражнения, применяемые в лыжном спорте. Гибкость, ее проявления в лыжном спорте. Активные и пассивные упражнения для развития гибкости.	Лекционный материал, таблицы, рисунки, учебники.	Вопросы на теоретическом зачёте
11-12	Средства лыжного спорта и методика их проведения. Физические качества и методика их развития.	Практические занятия (4 часа). Общеразвивающие упражнения по анатомическому признаку и методической направленности. Применение тренажеров для овладения техникой передвижения на лыжах, развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость) Разбор методики развития быстроты, выносливости, ловкости. Отработка отдельных методов развития перечисленных физических качеств на практике. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся. Контрольная работа №1 Тема «Физические качества и	Литература: Раменская, Т.И. Лыжный спорт : Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с. Карточки контрольной работы №1.	Дифференцированная оценка. Контрольная работа №1.

		методика их развития»		
13	Техника, методика и технология обучения способам передвижения на лыжах	Лекция (2 часа). Особенности техники передвижения на лыжах классическим стилем. Техника преодоления спусков, подъемов, неровностей. Повороты на месте и в движении, торможение «плугом». Современный подход к методике обучения технике передвижения на лыжах классическим стилем. Технические средства обучения.	Лекционный материал. Литература: Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. - Малаховка : МГАФК, 2010. - 156 с.	Опрос.
14-16	Средства лыжного спорта и методика их проведения. Физические качества и методика их развития. Техника, методика и технология обучения способам передвижения на лыжах	Практические занятия (6 часов). Применение разнообразных общеразвивающих упражнений для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Применение упражнений для развития силы в различных режимах работы мышц. Применение активных и пассивных гимнастических упражнений для развития гибкости. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся.	Литература: Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики физического воспитания.- М.: Советский спорт, 2009.- 200 с.	Дифференцированная оценка.
17-19	Средства лыжного спорта и методика их проведения. Техника, методика и технология обучения способам передвижения на лыжах. Физические качества и методика их развития.	Практические занятия (6 часов). Применение разнообразных общеразвивающих упражнений для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Применение упражнений для развития силы в различных режимах работы мышц. Применение активных и пассивных гимнастических упражнений для развития гибкости. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся.	Литература: Олюнин, А.П. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях: учебно-метод. пособие / А.П.Олюнин, Г.Б.Чукардин, Н.И. Семенов.- СПб: СПбГАФК, 2003.- 71 с.	Дифференцированная оценка.

20-22	Средства лыжного спорта и методика их проведения. Техника, методика и технология обучения способам передвижения на лыжах. Физические качества и методика их развития.	Практические занятия (6 часов). Совершенствование техники выполнения упражнений. Подготовка к соревнованиям на «Приз Первокурсника». Контрольная работа № 2. Тема «Техника, методика и технология обучения способам передвижения на лыжах» Соревнования по кроссу на «Приз Первокурсника»	Карточки с контрольной работой №2 Правила соревнований по лыжным гонкам / ред. В.А. Логинов. - М. : Светотон, 2007. - 160 с.	Контрольная работа №2. Микрозачёт: соревнования по кроссу на «Приз Первокурсника»
23	Основы судейства в лыжном спорте.	Лекция (2 часа). Состав главной судейской коллегии. Состав судейских бригад на старте, финише, дистанции, их права и обязанности. Разработка календаря соревнований, положения о соревнованиях. Классификация соревнований. Подготовка лыжных трасс. Общие требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.	Лекционный материал. Видеозаписи. Протоколы соревнований. Правила судейства соревнований по лыжному спорту.	Вопросы на теоретическом зачёте. Опрос.
24-25	Основы судейства в лыжном спорте.	Практические занятия (4 часа). Практическое судейство прикидок на учебно-тренировочной группе и по видеозаписям соревнований. Контрольная работа №3 Тема «Основы судейства в лыжном спорте».	Видеозаписи. Протоколы соревнований. Правила судейства соревнований по лыжному спорту. Карточки контрольной работы №3.	Дифференцированная оценка. Контрольная работа № 3
26-28	Техника, методика и технология обучения Страховка, как неотъемлемый элемент обучения технике передвижения на лыжах. Средства лыжного спорта и	Практические занятия (6 часов). Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим и коньковым ходом. Применение различных методов (динамических усилий, повторного упражнения, круговой тренировки и др.) для повышения уровня физической подготовленности занимающихся. Разбор действий преподавателя при страховке упражнений по овладению техники передвижения на	Видеоматериалы. Материалы лекционных занятий. Литература: Квашук, П.В. Лыжные гонки: программа для специализированных спортивных школ / П.В.Квашук, Н.Н.Кленин	Дифференцированная оценка. Опрос.

	методика их проведения. Физические качества и методика их развития.	лыжах. Содержание упражнений подбирается исходя из содержания практических занятий. Занимающиеся отрабатывают по 10-15 минут на занятиях основы страховки. Учебная практика.	- М. : Советский спорт, 2009.- 60с.	
29-31	Техника, методика и технология обучения. Страховка, как неотъемлемый элемент обучения технике передвижения на лыжах. Средства лыжного спорта и методика их проведения. Физические качества и методика их развития.	Практические занятия (6 часов). Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим и коньковым ходом. Применение различных методов (динамических усилий, повторного упражнения, круговой тренировки и др.) для повышения уровня физической подготовленности занимающихся. Разбор действий преподавателя при страховке упражнений по овладению техники передвижения на лыжах. Содержание упражнений подбирается исходя из содержания практических занятий. Занимающиеся отрабатывают по 10-15 минут на занятиях основы страховки. Учебная практика.	Видеоматериалы. Материалы лекционных занятий. Литература: Квашук, П.В. Лыжные гонки: программа для специализированных спортивных школ / П.В.Квашук, Н.Н.Кленин - М. : Советский спорт, 2009.- 60с.	Дифференцированная оценка. Опрос.
32-34	Техника, методика и технология обучения. Страховка, как неотъемлемый элемент обучения технике передвижения на лыжах. Средства лыжного спорта и методика их проведения. Физические качества и методика их развития.	Практические занятия (6 часов). Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим и коньковым ходом. Разбор действий преподавателя при страховке упражнений по овладению техники передвижения на лыжах. Учебная практика в применении помощи и страховки. Применение упражнений для развития силы в различных режимах работы мышц. Применение активных и пассивных гимнастических упражнений для развития гибкости. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся.	Видеоматериалы. Материалы лекционных занятий. Литература: Квашук, П.В. Лыжные гонки: программа для специализированных спортивных школ / П.В.Квашук, Н.Н.Кленин - М. : Советский спорт, 2009.- 60с.	Дифференцированная оценка. Опрос.
35-37	Техника, методика и технология обучения.	Практические занятия (6 часов). Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим и	Видеоматериалы. Материалы лекционных	Дифференцированная оценка.

	Страховка, как неотъемлемый элемент обучения технике передвижения на лыжах. Средства лыжного спорта и методика их проведения.	коньковым ходом. Повышение уровня физической подготовленности лыжников-гонщиков	занятий. Литература: Кващук, П.В. Лыжные гонки: программа для специализированных спортивных школ / П.В.Кващук, Н.Н.Кленин - М. : Советский спорт, 2009.- 60с.	Опрос.
38-40	Средства лыжного спорта и методика их проведения.	Практические занятия (6 часов). Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим и коньковым ходом. Повышение уровня физической подготовленности лыжников-гонщиков Контрольная работа № 4.Тема «Помощь и страховка»	Карточки контрольной работы №4. Литература: Кващук, П.В. Лыжные гонки: программа для специализированных спортивных школ / П.В.Кващук, Н.Н.Кленин - М. : Советский спорт, 2009.- 60с.	Дифференцированная оценка. Опрос. Контрольная работа №4.
41-43	Средства лыжного спорта и методика их проведения.	Практические занятия (6 часов). Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим и коньковым ходом. Соревнования по лыжному спорту. Первенство академии или Первенство г. Великие Луки.	Видеозаписи. Протоколы соревнований. Правила судейства соревнований по лыжному спорту.	Микрозачёт
44	Средства лыжного спорта и методика их проведения.	Практическое занятие (2 часа). Применение разнообразных средств лыжного спорта в процессе решения педагогических задач: подготовка организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия, освоение и совершенствование техники лыжных ходов, развитие физических качеств. Нарботка навыков исправления ошибок и подбора корректирующих заданий с учётом особенностей занимающихся.	Литература: Олюнин, А.П. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях: учебно-метод. пособие / А.П.Олюнин, Г.Б.Чукардин, Н.И. Семенов.- СПб: СПбГАФК, 2003.- 71 с.	Дифференцированная оценка. Опрос.
45-47	Средства лыжного	Практические занятия (6 часов). Применение	Литература:	Дифференцированн

	спорта и методика их проведения. Физические качества и методика их развития.	разнообразных средств лыжного спорта в процессе решения педагогических задач: подготовка организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия, освоение и совершенствование техники лыжных ходов, развитие физических качеств. Нарботка навыков исправления ошибок и подбора корректирующих заданий с учётом особенностей занимающихся. Подготовка к сдаче норм ОФП иСФП.	Олюнин, А.П. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях: учебно-метод. пособие / А.П.Олюнин, Г.Б.Чукардин, Н.И. Семенов.- СПб: СПбГАФК, 2003.- 71 с.	ая оценка. Опрос.
48-50	Средства лыжного спорта и методика их проведения. Физические качества и методика их развития.	Практические занятия (6 часов). Сдача норм ОФП-СФП, выполнение спортивного разряда.	Инструментарий для приёма норм по физической подготовке.	Микрозачёт.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЗАЧЁТ				

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы соответствуют содержанию дисциплины и изложены при раскрытии каждой темы, а также при планировании материала в технологической карте.

Раздел 1 «Гимнастика»

1. Классификация и краткая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
2. Классификация и краткая характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
3. Классификация и краткая характеристика спортивных видов гимнастики.
4. Особенности применения средств и формы организации занятий в оздоровительных видах гимнастики.
5. Особенности применения средств и формы организации занятий в образовательно-развивающих видах гимнастики.
6. Особенности применения средств и формы организации занятий в спортивных видах гимнастики.
7. Специфика соревновательной деятельности в гимнастике.
8. Классификация средств гимнастики и их краткая характеристика.
9. Последовательность упражнений в комплексе ОРУ, применяемом для разминки.
10. Структура физических качеств в гимнастике, их значение для достижения результатов.
11. Сила, ее проявления в гимнастике.
12. Силовые упражнения, применяемые в гимнастике.
13. Гибкость, ее проявления в гимнастике.
14. Упражнения для развития гибкости, применяемые в гимнастике.
15. Быстрота, ее проявления в гимнастике.
16. Особенности методики развития быстроты в гимнастике.
17. Выносливость, ее проявления в гимнастике.
18. Особенности методики развития выносливости в гимнастике.
19. Формирование координационных способностей средствами гимнастики.
20. Критерии оценки гимнастических упражнений.
21. Классификация сбавок за ошибки при выполнении соревновательных упражнений в гимнастике.
22. Технология работы судьи.

Раздел 2 «Спортивные игры»

1. Классификация техники игры (волейбол, баскетбол, футбол).
2. Средства и методы развития физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость) у волейболистов, баскетболистов, футболистов.
3. Тактика игры в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол).
4. Обязанности и права судей, обслуживающих игру по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол).
5. Оборудование и инвентарь, необходимый для игры (волейбол, баскетбол, футбол).
6. История возникновения игры в волейбол, баскетбол, футбол.
7. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол).
8. Выступления Российских волейболистов, баскетболистов, футболистов на соревнованиях различного уровня.

Раздел 3 «Лёгкая атлетика»

11. Возникновение и развитие легкой атлетики.

12. Этапы развития тренировки в легкой атлетики.
13. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
14. Современное состояние, проблемы и тенденции развития легкой атлетики.
15. Чем отличается спортивная ходьба от обычной?
16. Какова частота движений в спортивной ходьбе?
17. Какова длина шагов в спортивной ходьбе?
18. Назовите основные угловые характеристики спортивной ходьбы.
19. За что могут дисквалифицировать спортсмена-ходока?
20. Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в беге на средние дистанции?
21. Угол постановки ноги на дорожку в беге на средние дистанции и его влияние на результат.
22. Угол отталкивания в беге на средние дистанции и его влияние на результат.
23. Угол вылета в беге на средние дистанции и его влияние на результат.
24. Силы, действующие на спортсмена во время бега.
25. От чего зависит результат в беге на средние дистанции?
26. Коэффициент техничности и его влияние на результат в беге.
27. Тактические действия спортсмена при пробегании дистанции.
28. Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
29. Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
30. Определение победителей в беге на средние дистанции.
31. Влияние уровня развития выносливости на результат в беге на средние дистанции.
32. Расскажите об особенностях техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности?
33. Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в спринте?
34. Угол постановки ноги на дорожку в беге на короткие дистанции и его влияние на результат.
35. Угол отталкивания в беге на короткие дистанции и его влияние на результат.
36. Угол вылета в беге на короткие дистанции и его влияние на результат.
37. Силы, действующие на спортсмена во время бега.
38. От чего зависит результат в беге на короткие дистанции?
39. Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
40. Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
41. Определение победителей в беге на короткие дистанции.
42. Влияние ритма шагов разбега на результат в метании мяча?
43. Угол вылета и его влияние на результат в метании мяча.
44. Угол местности и его влияние на результат в метании мяча.
45. Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в метании мяча.
46. Влияние уровня технической подготовленности на результат в метании мяча.
47. Состав судейской бригады в метаниях и их обязанности.
48. Определение победителей в метании мяча.
49. Влияние ритма шагов разбега на результат в метании гранаты?
50. Угол вылета и его влияние на результат в метании гранаты.
51. Угол местности и его влияние на результат в метании гранаты.
52. Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в метании гранаты.
53. Влияние уровня технической подготовленности на результат в метании гранаты.
54. Состав судейской бригады в метаниях и их обязанности.
55. Определение победителей в метании гранаты.
56. Какие способы полетной части прыжка в высоту различают?
57. Количество беговых шагов в разбеге в прыжках в высоту?
58. Длина последнего шага в разбеге и его влияние на результат в прыжках в высоту?
59. Угол постановки ноги на место отталкивания и его влияние на результат в прыжках в высоту.

60. Угол отталкивания и его влияние на результат в прыжках в высоту.
61. Угол вылета и его влияние на результат в прыжках в высоту.
62. От чего зависит результат прыжка в высоту?
63. Состав судейской бригады в прыжках в высоту.
64. Личные места участников соревнований в прыжках в высоту (определение победителей)
65. От чего зависит точность разбега в прыжках в высоту?
66. Маховые действия спортсмена при отталкивании и их влияние на результат в прыжках в высоту.
67. Какие способы полетной части прыжка в длину различают?
68. Количество беговых шагов в разбеге в прыжках в длину у мужчин?
69. Длина последнего шага в разбеге и его влияние на результат в прыжках в длину?
70. Угол постановки ноги на место отталкивания и его влияние на результат в прыжках в длину
71. Угол отталкивания и его влияние на результат в прыжках в длину
72. Угол вылета и его влияние на результат в прыжках в длину
73. От чего зависит дальность прыжка в длину?
74. Состав судейской бригады в прыжках в длину.
75. Личные места участников соревнований в прыжках в длину (определение победителей).
76. От чего зависит точность разбега?
77. Маховые действия спортсмена при отталкивании и их влияние на результат в прыжках в длину
78. Приземление в прыжках в длину и его влияние на результат в прыжках в длину
79. Влияние техники передачи эстафетной палочки на результат в эстафетном беге?
80. Состав судейской бригады на дистанции и их обязанности.
81. Определение победителей в эстафетном беге.
82. Силы действующие на снаряд.
83. Влияние разбега (скачка) на результат в толкании ядра.
84. Угол вылета снаряда и его влияние на результат в толкании ядра.
85. Угол местности и его влияние на результат в толкании ядра.
86. Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в толкании ядра.
87. Влияние уровня технической подготовленности на результат в толкании ядра.
88. Влияние уровня физической подготовленности на результат в толкании ядра.
89. Состав судейской бригады в толкании ядра и их обязанности.
90. Определение победителей в толкании ядра.
91. Назовите периоды, фазы, моменты в спортивной ходьбе и охарактеризуйте их.
92. Какие особенности имеют движения таза в спортивной ходьбе?
93. Как движутся руки и ноги во время спортивной ходьбы?
94. Назовите силы действующие на спортсмена во время ходьбы?
95. Какие положительные и отрицательные факторы влияют на результат в спортивной ходьбе?
96. Какие существенные различия и сходства в технике ходьбы и бега?
97. Назовите периоды, фазы, моменты в беге и охарактеризуйте их.
98. Какие особенности имеют движения звеньев тела спортсмена в беге?
99. Назовите силы действующие на спортсмена во время бега?
100. Какие положительные и отрицательные факторы влияют на результат в беге?
101. Что обозначает коэффициент эффективности?
102. Перечислите фазы в легкоатлетических метаниях.
103. Силы действующие на снаряд.
104. Как влияют значения угла вылета и угла местности на результат в метаниях?
105. Расскажите о аэродинамических свойствах снарядов для метания.

- 106.Расскажите об особенностях техники в различных видах метаний.
- 107.Какие существуют сходства и различия в фазе финального усилия в метаниях?
- 108.Каковы особенности техники в метаниях у мужчин и женщин?
- 109.Какие существуют фазы в различных видах легкоатлетических прыжков?
- 110.Назовите механизм отталкивания в прыжках.
- 111.Перечислите основные факторы влияющие на результативность в прыжках.
- 112.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?
- 113.На что влияет угол постановки толчковой ноги во время отталкивания?
- 114.Что называют «углом вылета»?
- 115.Легкоатлетические средства и методы воспитания силовых способностей и особенности их проявления в различных вида легкой атлетики.
- 116.Легкоатлетические средства и методы воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей и особенности их проявления в различных вида легкой атлетики.
- 117.Легкоатлетические средства и методы воспитания выносливости и особенности ее проявления в различных вида легкой атлетики.
- 118.Легкоатлетические средства и методы воспитания гибкости и особенности ее проявления в различных вида легкой атлетики.
- 119.Легкоатлетические средства и методы воспитания двигательно-координационных способностей и особенности их проявления в различных вида легкой атлетики.
- 120.Возрастные особенности занятий легкоатлетическим упражнениями с детьми и подростками.
- 121.Формы, средства и методы занятий легкой атлетикой в зависимости от возраста и специализации в легкой атлетике.
122. Особенности занятий легкоатлетическим упражнениями в разном возрасте. Спортивное долголетие.
- 123.Формы, средства и методы занятий легкой атлетикой в зависимости от возраста, гендерных факторов и специализации в легкой атлетике.
- 124.Особенности обучения и тренировки женщин видам легкой атлетики.
125. Организации, проводящие соревнования.
- 126.Положение о соревнованиях.
- 127.Виды, характер и уровни соревнований.
- 128.Участники, представители, капитаны команд. Их права и обязанности.
- 129.Спортивный судья.
- 130.Места проведения соревнований в различных видах легкой атлетики.
- 131.Судейство соревнований в различных видах легкой атлетики.

5.Перечень вопросов к теоретическому зачету

Раздел 1 «Гимнастика»

1. Задачи, содержание и формы занятий по «Физической культуре».
2. Классификация видов гимнастики.
3. История развития гимнастики (кратко).
4. Характеристика спортивной гимнастики (задачи, средства и формы занятий). Тенденции развития.
5. Характеристика спортивной акробатики (задачи, средства и формы занятий). Тенденции развития спортивной акробатики.
6. Характеристика художественной гимнастики (задачи, средства и формы занятий). Тенденции развития художественной гимнастики.
7. Характеристика спортивной аэробики (задачи, средства и формы занятий). Тенденции развития спортивной аэробики.
8. Характеристика командной гимнастики (задачи, средства и формы занятий). Тенденции развития командной гимнастики.

9. Характеристика прыжков на батуте (задачи, средства и формы занятий). Тенденции развития прыжков на батуте.

10. Гимнастические залы и оборудование для занятий спортивными видами гимнастики.

11. Значение помощи, страховки при обучении гимнастическим упражнениям. Разновидности приемов помощи.

12. Характеристика травм, возможных при занятиях гимнастикой. Причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике.

13. Определение силы. Методы и средства гимнастики для её развития.

14. Определение гибкости. Методы и средства гимнастики для её развития.

15. Определение быстроты. Виды быстроты. Средства и методы развития в гимнастике.

16. Средства и методы развития координационных способностей в гимнастике.

17. Выносливость, её проявления в гимнастике и особенности развития.

18. Обязанности главной судейской коллегии при проведении соревнований по гимнастике.

19. Технология выведения окончательной оценки при судействе видов гимнастического многоборья при различном количестве судей.

20. Цели, задачи и средства оздоровительной аэробики

21. Классификация видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.

22. Приёмы регулирования нагрузки при проведении занятия по оздоровительной аэробики.

23. Терминология оздоровительной аэробики.

24. Требования, предъявляемые к технике выполнения базовых упражнений оздоровительной аэробики.

25. Особенности проведения занятий по оздоровительной аэробики.

26. Способы конструирования программ по оздоровительной аэробики.

27. Задачи, средства и особенности проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия по гимнастике.

28. Задачи, средства и особенности проведения основной части учебно-тренировочного занятия по гимнастике.

Раздел 2 «Спортивные игры»

1. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортивными играми.

2. Характеристика игры в волейбол, баскетбол, футбол.

3. Основные правила игры в волейбол, баскетбол, футбол.

4. Классификация техники игры в избранном виде спорта (волейбол, баскетбол, футбол).

5. Классификация тактики игры в избранном виде спорта (волейбол, баскетбол, футбол).

6. Общая характеристика, задачи, средства и методы развития выносливости в избранном виде спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

7. Общая характеристика силы, задачи, средства и методы развития силы в избранном виде спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

8. Общая характеристика быстроты, задачи, средства и методы развития быстроты в избранном виде спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

9. Общая характеристика ловкости, задачи, средства и методы развития ловкости в избранном виде спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

10. Общая характеристика гибкости, задачи, средства и методы развития гибкости в избранном виде спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

11. История возникновения и развития спортивных игр.

12. История развития спортивных игр в России.

13. Современные тенденции развития спортивных игр.

14. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол, баскетбол, футбол.

15. Игровое поле для игры в волейбол, баскетбол, футбол.

16. Выступления Российских волейболистов, баскетболистов, футболистов на соревнованиях различного уровня.
17. Основные правила игры в волейбол, баскетбол, футбол.
18. Официальные жесты судей при судействе игры в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол).

Раздел 3 «Лёгкая атлетика»

1. История развития легкой атлетики. Эволюция техники легкоатлетических упражнений (на примере одного вида легкой атлетики).
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.
5. Методы, средства и задачи обучения в легкой атлетике.
6. Формы занятий легкой атлетикой. Урок - основная форма обучения (подготовительная, основная и заключительная части).
7. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками.
8. Методика проведения занятий по легкой атлетике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста.
9. Методика проведения занятий по легкой атлетике с женщинами.
10. Основы техники ходьбы.
11. Основы техники бега.
12. Основы техники прыжков.
13. Основы техники метаний.
14. Анализ техники бега на короткие дистанции.
15. Анализ техники бега на средние дистанции.
16. Анализ техники прыжков в высоту способом "перешагивание".
17. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".
18. Анализ техники метания мяча, гранаты.
19. Анализ техники спортивной ходьбы.
20. Анализ техники эстафетного бега.
21. Анализ техники толкания ядра
22. Методика обучения технике толкания ядра (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
23. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
24. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
25. Методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
26. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
27. Методика обучения технике прыжка в длину (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
28. Методика обучения технике метания мяча, гранаты (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
29. Методика обучения технике эстафетного бега (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
30. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
31. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
32. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
33. Правила соревнований по прыжкам в длину.
34. Правила соревнований по метанию мяча, гранаты.
35. Правила соревнований по эстафетному бегу.

36. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
37. Правила соревнований по толканию ядра.
38. Организации, проводящие соревнования. Положение о соревнованиях по легкой атлетике.
39. Виды, характер и уровни соревнований по легкой атлетике.
40. Документация соревнований по легкой атлетике (заявки, карточки участников, протоколы и др.).
41. Спортивный судья. Состав судейской коллегии для проведения соревнований по легкой атлетике
42. Участники, представители, капитаны команд. Их права и обязанности.
43. Места проведения соревнований в различных видах легкой атлетики.
44. Методика воспитания силовых способностей легкоатлетическими средствами и особенности их проявления в легкой атлетике.
45. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей легкоатлетическими средствами и особенности их проявления в легкой атлетике.
46. Методика воспитания выносливости легкоатлетическими средствами и особенности ее проявления в легкой атлетике.
47. Методика воспитания гибкости и двигательно-координационных способностей легкоатлетическими средствами и особенности их проявления в легкой атлетике.

ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

«Теория и методика вида спорта» (лыжный спорт)

1. В какой части тренировочного занятия наиболее целесообразно развивать физические качества:
 - скоростно-силовые;
 - силовые;
 - гибкость;
 - специальную выносливость.
2. Назовите основные методы, применяемые в лыжном спорте для развития:
 - силовых качеств;
 - гибкости;
 - специальной выносливости.
3. Придумайте и запишите комплекс упражнений с предметами или тренажерами для развития:
 - мышц рук;
 - мышц спины;
 - мышц ног.
4. Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижении на лыжах по равнине.
5. Анализ техники одновременного бесшажного хода и методика обучения данному двигательному действию.
6. Характеристика сил, действующих на лыжника при преодолении подъемов, спусков.
7. Анализ техники попеременного двухшажного хода и методика обучения данному двигательному действию.
9. Дайте определение понятию «лыжная трасса».
10. Как определяют длину лыжных дистанций?
11. Какие мероприятия включает предварительная подготовка трасс в бесснежный период?
12. Как определяют перепад высоты на трассе?

13. Назовите рекомендуемую ширину трассы для лыжных соревнований в классическом стиле (не менее); в свободном стиле?
14. Как классифицируют соревнования по характеру определения первенства?
15. Укажите состав бригады судей на старте в соревнованиях 3-й категории.
16. Что понимается под понятием помощи?
17. Что понимается под понятием страховка?
18. Разновидности приемов помощи.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Лекции	Практич. занятия
РАЗДЕЛ 1 «ГИМНАСТИКА»				
I -IV	Тема 1. Виды гимнастики	2	2	
I -IV	Тема 2. Физические качества и методика их развития в гимнастике	20	2	18
I -IV	Тема 3. Основы техники гимнастических упражнений и методика их проведения			
	3.1. ОРУ и методика их проведения	8		8
I -IV	3.3. Акробатические и вольные упражнения	16		16
I -IV	3.4. Прыжки	10		10
I -IV	3.5 Оздоровительная аэробика	14	2	12
I -IV	3.6. Упражнения хореографии и на батуте	12		12
I -IV	Тема 4. Формирование профессионально-педагогических и прикладных умений и навыков			
	4.1. Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим упражнениям.	2		2
	4.2.Методика проведения урока по гимнастике	12		12
I -IV	Тема 5. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике	4	2	2
ИТОГО	По разделу 1 «Гимнастика»	100	8	92
РАЗДЕЛ 2 «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»				
I -IV	Тема 1. Общие вопросы теории спортивных игр.			
	1.1. История возникновения и развития спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).	2	2	
	1.2.Общие основы спортивной техники. Классификация техники игры. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортивными играми.	2	2	
I -IV	Тема 2. Средства и методы развития физических качеств в спортивных играх	14	2	12
I -IV	Тема 3. Основы методики обучения			
I -IV	3.1.Обучение приёмам техники игры в нападении и защите	8		8
I -IV	3.2. Совершенствование приёмов техники игры в нападении и защите	12		12
I -IV	Тема 4. Виды подготовки в спортивных играх.			
	1.Физическая подготовка	14		14
I -IV	2.Техническая подготовка	14		14
I -IV	3.Тактическая подготовка	10	2	8
I -IV	4.Интегральная, игровая и соревновательная подготовка	10		10

	Тема 5. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.	14		14
ИТОГО	По разделу 2 «Спортивные игры»	100	8	92
РАЗДЕЛ 3 «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»				
	Тема 1. Общие вопросы теории и методики легкой атлетики			
	1.1. Легкая атлетика – массовый и олимпийский вид спорта. История развития легкой атлетики в России и в мире. Классификация видов лёгкой атлетики.	2	2	
	1.2. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма	2		2
	Тема 2. Основы техники видов легкой атлетики и методика обучения			
	2.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения. Средства и методы подготовки в ходьбе.	6		6
	2.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения. Средства и методы подготовки в беге на средние дистанции	6		6
	2.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения. Средства и методы подготовки в беге на короткие дистанции	6		6
	2.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения. Средства и методы подготовки в метании мяча	6		6
	2.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения. Средства и методы подготовки в метании гранаты	6		6
	2.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения. Средства и методы подготовки в прыжках в высоту	6		6
	2.7. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения. Средства и методы подготовки в прыжках в высоту	6		6
	2.8. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения. Средства и методы подготовки в прыжках в длину.	6		6
	2.9. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения. Средства и методы подготовки в эстафетном беге	4		4
	2.10. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м и методика обучения. Средства и методы подготовки в барьерном беге.	4		4
	2.11. Анализ техники метания диска и методика обучения. Средства и методы подготовки в метании диска	4		4
	2.12. Анализ техники толкания ядра и методика обучения. Средства и методы подготовки в толкании ядра.	6		6
	Тема 3. Формирование профессионально-педагогических и прикладных умений и навыков			
	3.1. Терминология лёгкой атлетики. Структура и содержание урока лёгкой атлетики.	4		4

	3.2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.	10		10
	Тема 4. Формирование двигательной функции средствами легкой атлетики			
	4.1. Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике	8	2	6
	4.2. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками	2		2
	4.3. Методика проведения занятий по легкой атлетике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста и с женщинами	2		2
	Тема 5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике	4		4
ИТОГО	По разделу 3 «Лёгкая атлетика»»	100	4	96
РАЗДЕЛ 4 «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»				
	Тема 1. Характеристика видов лыжного спорта	2	2	-
	Тема 2. Физические качества и методика их развития в лыжном спорте	30	2	28
	Тема 3. Средства лыжного спорта и методика их проведения	10		10
	3.1. ОРУ и методика их проведения			
	3.2. Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах	14		14
	3.3. Упражнения на тренажерах	6		6
	3.4. Применение технических средств для овладения техникой передвижения на лыжах	6		6
	Тема 4. Техника, методика и технология обучения способам передвижения на лыжах	20	2	18
	Тема 5. Страховка как неотъемлемый элемент обучения технике передвижения на лыжах	4	-	4
	Тема 6. Основы судейства упражнений в лыжном спорте	8	2	6
ИТОГО	По разделу 4 «Лыжный спорт»»	100	8	92
	ИТОГО	400	28	372

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учет успеваемости студентов ведется в форме контрольных работ по темам опроса и микрозачетов по отдельным разделам работы, а также теоретических зачетов в конце 2,4,6,8 семестров. Итоговые зачёты складывается из практической демонстрации профессионально-педагогических умений и навыков и теоретического опроса в письменной или устной формах.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Электронные источники из электронно-библиотечных систем, с правообладателями которых ВЛГАФК заключены договорные отношения:

- электронные библиотеки МГАФК и НГУ им. П.Ф.Лесгафта (в УМК локальной вузовской сети ВЛГАФК).

Рекомендуемая литература (основная)

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. : ил. - (Высш. образование)
2. Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. - (Высш. проф. образование).
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф.образования/ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина.- М. : Академия,2012.- 288 с.
4. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ ред. А.В.Беляев, М.В.Савин. – 4-е изд. - М.:ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. пед.вузов /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. - 336 с.
7. Заваров А. Футбол: уроки профессионала для начинающих. СПб,Питер, 2010. – 208 с.
8. Былеева, Л.В. Подвижные игры. Практический материал: учеб.пособие для ст.вузов физ.культуры /Л.В. Былеева, И.М. Коротков и др. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.-280 с.
9. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебник/ Л.В. Былеева., И.М. Коротков и др. - М.:Физическая культура. 2007. 288 с.
10. Голомазов ,С.В. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры/ С.В.Голомазов., Г.Б. Чирва.- М.: ТВТ Дивизион. – 2008. -473 с.
11. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
12. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений/ А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-3-е изд., стер. – М.: Издотельский центр «Академия», 2006. – 464с.
13. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.
14. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. - Малаховка : МГАФК, 2010. - 156 с.
15. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта : метод. пособие /Н.Б.Новикова.- СПб. : Нестор-История, 2011.- 32с.
16. Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебник /Раменская Т.И., Баталов А.Г.- М.: Флинта: Наука, 2004.- 320 с.
17. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с.
18. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учеб. пособие / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 224с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304с.
3. 3. Кашеваров, Б.П. Руководство к самостоятельной работе студентов общего курса по дисциплине «Гимнастика»: учебно-метод. пособие / Б.П. Кашеваров, Н.Н. Серазетдинова, З.Н. Кудрявцева. - СПб., 2008. - 64 с.
4. 4. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.
5. Медведева Е.Н. Технология физкультурно-спортивной деятельности («Гимнастика») /Медведева Е.Н., Парохина Ю.В.,Стрелецкая Ю.В.// Учебно-методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 72 с.
6. Медведева Е.Н. Педагогическое мастерство специалиста по физической культуре и современный подход к технологии его формирования // Монография. – Великие Луки, 2007. – 279с.
7. Павлов С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: Учебное пособие по курсу дисциплины «Спортивная медицина» для студентов ВУЗов физической культуры, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» - Малаховка: МГАФК, 2010.- 88 с.
8. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.
9. Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие. СПбГУФК. – 2006. – 134 с.
11. Кучкильдин Э.Р. Игры и эстафеты /Физическая культура в школе. – 2011. -№5. 11-13 с.
12. Воронов В.С. «Спортивный марафон» /Физическая культура в школе. – 2010. – №2. – 59-62с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
14. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М.: ФиС,2009. – 268 с.
15. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 класс. М.: Владос, 2003. – 144 с.
16. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе: 1-4 класс. – М.: Школьная пресса, 2003. – 224 с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. –М.: Академия. 2010. - 480 с.
18. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте / О.Е.Лихачёв, С.Г. Фомин. – Смоленск. 2011. – 231 с.
19. Львова Л.Г., Медведева Е.Н. Совершенствование физкультурного образования молодёжи на основе повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями: Учеб.метод. пособие.- В.Луки: ВГСХА, 2011. -79 с.
20. Официальные волейбольные правила. - М.: Олимпия, 2007. - 96 с.
21. Официальные правила баскетбола 2008. - Пекин, 2009. - 138 с.
22. Футбол: правила игры. - СПб.: Регион-Про, 2006. - 52с.
23. Волейбол: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Программа. - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с.
24. Футбол: типовая учебно-тренировоч. программа спортив. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.

25. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.- 97 с.
26. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера /С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с. –прил.: с 376-395: ил. - библиогр.: с. 396-397.
27. Квашук, П.В. Лыжные гонки: программа для специализированных спортивных школ / П.В.Квашук, Н.Н.Кленин - М. : Советский спорт, 2009.- 60с.
28. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики физического воспитания.- М.: Советский спорт, 2009.- 200 с.
29. Кожокин В.Ф. Тактическая подготовка лыжника: учебно-метод. пособие //В.Ф.Кожокин, Р.В.Кожокин. – СПб. : Олимп – СПб., 2004. – 92 с.
30. Олюнин, А.П. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях: учебно-метод. пособие / А.П.Олюнин, Г.Б.Чукардин, Н.И. Семенов.- СПб: СПбГАФК, 2003.- 71 с.
31. Правила соревнований по лыжным гонкам / ред. В.А. Логинов. - М. : Светотон, 2007. - 160 с.

Электронные ресурсы

1. Алексеев, В.Н. Подготовка спортивного резерва в футболе [Электронный ресурс]: учебно-метод. Пособие/ В.Н. Алексеев, В.Н.Люшинов. – Электрон. дан. - СПб.: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.
2. Луткова, Н.В. Подвижные игры в различных звеньях системы физического воспитания [Электронный ресурс]: учебно-метод. Пособие/ Н В.Луткова, Л.Н. Минина. – Электрон. дан. - СПб.: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2010. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.
3. Луткова, Н.В. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие/ Н В.Луткова, Н.В.Дакшевич. – Электрон. дан. - СПб.: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2009. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.
4. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие/ Е.Р.Яхонтов. – Электрон. дан. - СПб.: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.