

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет физической культуры и спорта

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

# **Теория и методика физической культуры**

Кафедра спортивных дисциплин

Образовательная программа бакалавриата  
*49.03.01 Физическая культура*

Направленность (профиль) программы:  
*Физкультурное образование*

Форма обучения  
*Очная/заочная*


Статус дисциплины:  
входит в часть ОПОП, формируемую участниками образовательных отношений;

Махачкала, 2022 год

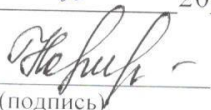
Рабочая программа дисциплины Теория и методика физической культуры составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура от «19» 09.2017г. №940

Разработчик(и): кафедра спортивных дисциплин, доцент, Новикова Н.Б.

Рабочая программа дисциплины одобрена:  
на заседании кафедры спортивных дисциплин от «25» 03 2022г., протокол № 6

Зав. кафедрой  А.Ш. Рустамов  
(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «30» 03 2022г., протокол № 7.

Председатель  Н.Б. Новикова  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «31» 03 2022г.

/Начальник УМУ  Гасангаджиева А.Г.  
(подпись)

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина Теория и методика физической культуры и спорта входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина реализуется на факультете физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с сущностью и причинами возникновения физического воспитания в обществе. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, её основные понятия. Понятие о системе физического воспитания в стране и её структуре. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально педагогические принципы системы физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных - 1,3,4,5,6,11,16 профессиональных – 1,2,3,4,7.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практических занятий.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме контрольной работы и промежуточный контроль в форме зачета и экзамена.

Объем дисциплины 8 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий: 288 ч.

### Очная форма обучения

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)	
	в том числе:									
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					КСР			консультации
		всего	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР				
5	144	72	36		36			72	зачет	
6	144	54	28		26			54+36	экзамен	

### Заочная форма обучения

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)	
	в том числе:									
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					КСР			консультации
		всего	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР				
5	180	12	6		6			132	зачет	
6	144	12	6		6			132	экзамен	

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины Теория и методика физической культуры и спорта являются изучение сущности теории и методики физического воспитания, основные термины и понятия, которыми должен овладеть профессионально грамотный специалист, излагаются принципы, средства, методы физического воспитания, основы теории и методики получения двигательным действиям, развития физических качеств;

- изучение особенностей физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста, студенческой молодежи, взрослого контингента населения;
- изучение общей характеристики спорта и спортивной подготовки, построения процесса спортивной тренировки, технология построения в спорте;
- изучение методики оздоровительной физической культуры в аспекте использования её разнообразных форм, средств и методов применительно к различным контингентам населения. сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина Теория и методика физической культуры и спорта входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура.

Содержание учебной дисциплины является теоретической основой освоения профессиональных компетенций модулей. В процессе изучения дисциплины происходит развитие профессиональных компетенций.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента последующим дисциплинам: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, спортивная физиология, теория и методика обучения базовым и видам спорта, история физической культуры.

## **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения и процедура освоения).**

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p>ОПК- 1.1 определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; <ul style="list-style-type: none"> <li>- химический состав организма человека;</li> <li>- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;</li> </ul> </li> <li>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику</li> </ul>	<p><i>Знает:</i> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; <ul style="list-style-type: none"> <li>- химический состав организма человека;</li> <li>- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;</li> </ul> </li> </ul> <p>Умеет определять особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> </ul>	<p>Устный опрос Письменный опрос Тестирование</p>

	<p>физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- содержания и правила оформления плана</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);</li> <li><i>Владеет</i> принципами и порядком разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- содержанием и правилами оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- правилами и организации соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> </ul>	
--	--	---	--

	<p>учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul>	
	<p>ОПК-1.2 Способен дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возраст-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой</li> </ul>	<p>Знает как дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возраст-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> </ul>	

	<p>и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li><i>Умеет</i> планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>Владеет определением задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> </ul>	
--	---	--	--



	<p>оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul>	
	<p>ОПК 1.3 Способен планировать учебно-тренировочный занятия по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	<p><i>Знает</i> планирования учебно-тренировочный занятий по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> </ul> <p><i>Владеет</i> планированием мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов</p>	<p>ОПК-3.1 Способен ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по</li> </ul>	<p><i>Знает</i> основы техники способов плавания и прикладного плавания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики обучения способам плавания;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами плавания;</li> <li>-методики контроля и оценки технической и физической</li> </ul>	<p>Устный опрос Письменный опрос Тестирование</p>

<p>базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>результатам сдачи нормативов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования в ИВС;</li> <li>- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;</li> <li>- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</li> </ul>	<p>подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;</li> <li>- средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> использовать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы обучения спортивным и подвижным играм;</li> <li>- терминологию спортивных и подвижных игр;</li> <li>- способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр;</li> </ul> <p>Владеет организацией физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацией досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;</li> <li>- способами повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;</li> <li>- способами реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- психолого-педагогическими приемами активации познавательной активности занимающихся.</li> </ul>	
	<p><i>ОПК - 3.2.</i> Способен <i>подготовить</i>, проведение физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых</li> </ul>	<p><i>Знает</i> подготовку проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектирования, анализирования и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- осуществления подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>- анализирования и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;</li> </ul>	

	<p>мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</li> </ul>	
	<p><i>ОПК-3.3.</i> Способен осуществлять выполнение упражнения, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся;</li> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр;</li> <li>- участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;</li> <li>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	<p><i>Знает</i> выполнение упражнений, развитие физических качеств и воспитанию личности учащегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся;</li> <li>- проведение фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр;</li> <li>- участие в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> проведением фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;</p> <p><i>Владеет</i> проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	
ОПК-4. Способен	ОПК-4.1. Способен овладеть	<i>Знает</i> историю развития и современное состояние ИВС, его	Устный опрос

<p>проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- историей развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологией, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- целью, задачей и содержанием курса ИВС;</li> <li>- техникой спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средствами и методами техникой и тактической подготовки в ИВС;</li> <li>- методикой обучения техники спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средствами и методами физической подготовки в ИВС;</li> <li>- воспитательной возможностью занятий ИВС;</li> <li>- спецификой проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</li> <li>- спецификой деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта</li> </ul>	<p>место и значение в физической культуре, науке и образовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса ИВС;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> </ul> <p>Умеет использовать средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в ИВС;</li> <li>- воспитательные возможности занятий ИВС;</li> </ul> <p>Владеет спецификой проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спецификой деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта</li> </ul>	<p>Письменный опрос Тестирование</p>
	<p>ОПК-4.2 Способен</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;</li> <li>- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными</li> </ul>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;</li> </ul> <p><i>Умеет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от</li> </ul>	

	<p>приборами на занятиях по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;</li> <li>- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</li> </ul>	<p>поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;</li> </ul> <p><i>Владеет возможностями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</li> </ul>	
	<p>ОПК-4.3. Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;</li> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;</li> <li>- проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>	<p>Знает методы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;</li> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> </ul> <p>Владеет подготовкой материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;</p> <p>Умеет проводить учебно-тренировочные занятия по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</p>	
<p>ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК-5.1. Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;</li> <li>- сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессе;</li> <li>- принципы воспитания;</li> <li>- методы, приемы и средства воспитания в</li> </ul>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;</li> <li>- сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессе;</li> <li>- принципы воспитания;</li> <li>- Умеет использовать методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте;</li> </ul>	<p>Устный опрос Письменный опрос Тестирование</p>

	<p>физической культуре и спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессе;</li> <li>- характеристику коллектива и основы его формирования в спорте;</li> <li>- технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов;</li> <li>- организацию воспитательного процесса в образовательных организациях;</li> <li>- виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте;</li> <li>- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессе;</li> <li>- характеристику коллектива и основы его формирования в спорте;</li> </ul> <p>Владеет технологией педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию воспитательного процесса в образовательных организациях;</li> <li>- виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте;</li> <li>- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</li> </ul>	
	<p>ОПК-5.2. Способен</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками;</li> <li>- общаться с детьми различных возрастных категорий;</li> <li>- проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде;</li> <li>- помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;</li> <li>- составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива;</li> <li>- создавать условия для формирования социально-личностных качеств у занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте,</li> </ul>	<p><i>Знает как</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками;</li> <li>- общаться с детьми различных возрастных категорий;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде;</li> <li>- помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;</li> <li>- составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива;</li> </ul> <p><i>Владеет</i> методами создавать условия для формирования социально-личностных качеств у занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</li> </ul>	

	профилактике неспортивного поведения, применения допинга.		
	<p>ОПК-5.3. Способен осуществлять подготовку материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ;</li> <li>- составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом;</li> <li>- организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</li> </ul>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовку материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</li> </ul> <p><i>Умеет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>планировать воспитательные мероприятия при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ;</li> </ul> <p><i>Владеет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>составлением психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом;</li> <li>- организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</li> </ul>	
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и	<p>ОПК-6.1. Способен определять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;</li> <li>- место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта;</li> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической</li> </ul>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;</li> <li>- место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта;</li> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;</li> </ul>	<p>Устный опрос Письменный опрос Тестирование</p>

<p>установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;</li> <li>- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков;</li> <li>- механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- гигиенические средства восстановления;</li> <li>- гигиенические принципы закаливания;</li> <li>- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах;</li> <li>- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- понятие «пищевой статус».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;</li> <li>- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> определять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков;</li> <li>- механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- гигиенические средства восстановления;</li> <li>- гигиенические принципы закаливания;</li> </ul> <p><i>Владеет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методическими основами рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах;</li> <li>- значением и особенностями приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- понятие «пищевой статус».</li> </ul>	
	<p>ОПК-6.2. Способен</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;</li> <li>-определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления</li> </ul>	<p><i>Знает</i> использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях</p>	



	<p>ее здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;</li> <li>- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов;</li> <li>- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий;</li> <li>- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;</li> <li>- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;</li> <li>- рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих</li> </ul>	<p>совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов;</li> <li>- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий;</li> </ul> <p><i>Владеет</i> возможностями составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;</li> <li>- рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих</li> </ul>	
	<p>ОПК-6.3 Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обобщение информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- применения методик оценки физического развития детей и подростков;</li> <li>- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и</li> </ul>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обобщение информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- применения методик оценки физического развития детей и подростков;</li> <li>- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности</li> </ul>	

	<p>работоспособности занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.</li> <li>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</li> <li>- совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов;</li> <li>- организации встреч обучающихся с известными спортсменами; <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul> </li> </ul>	<p>занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.</li> <li>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> организовывать встречи обучающихся с известными спортсменами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul> <p><i>Владеет</i> методами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</li> <li>- совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов;</li> </ul>	
<p>ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>ОПК-11.1. Способен определять роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;</li> <li>- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;</li> <li>- тенденции развития физической культуры и спорта;</li> </ul>	<p>Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;</li> <li>- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;</li> <li>- тенденции развития физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические</li> </ul>	<p>Устный опрос Письменный опрос Тестирование</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта;</li> <li>- методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры;</li> <li>- методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования;</li> <li>- основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;</li> <li>- теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>- актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> <li>- назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте;</li> <li>- алгоритм построения педагогического эксперимента;</li> <li>- способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных;</li> <li>- требования к написанию и оформлению квалификационной работы;</li> <li>- способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;</li> <li>- правила применения корректных заимствований в текстах;</li> <li>- правила библиографического описания и библиографической ссылки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>установки) в исследовании физической культуры;</li> <li>- методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования;</li> <li>- основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;</li> <li>- теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности;</li> <li><i>Владеет</i> актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> <li>- назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте;</li> <li>- алгоритм построения педагогического эксперимента;</li> <li>- способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных;</li> <li>- требования к написанию и оформлению квалификационной работы;</li> <li>- способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;</li> <li>- правила применения корректных заимствований в текстах;</li> <li>- правила библиографического описания и библиографической ссылки.</li> </ul>	
--	---	--	--

	<p>ОПК-11.2. Способен определять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- использовать научную терминологию;</li> <li>- классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования;</li> <li>- актуализировать проблематику научного исследования;</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП)</li> <li>- определять задачи научного исследования;</li> <li>- анализировать инновационные методики;</li> <li>- определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу;</li> <li>- подбирать и использовать методы исследования в ИВС;</li> <li>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине,</li> </ul>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- использовать научную терминологию;</li> <li>- классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования;</li> <li>- актуализировать проблематику научного исследования;</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП)</li> <li>- определять задачи научного исследования;</li> <li>- анализировать инновационные методики;</li> <li>- определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу;</li> <li>- подбирать и использовать методы исследования в ИВС;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда</p>	
--	--	---	--

	<p>жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;</li> <li>- использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ);</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС;</li> <li>- анализировать и интерпретировать полученные результаты;</li> <li>- формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;</li> <li>- составлять и оформлять список литературы;</li> <li>- представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;</li> <li>- формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ;</li> <li>- использовать технические и программные средства публичных выступлений.</li> </ul>	<p>(акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <p><i>Владеет</i> возможностями определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;</li> <li>- использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ);</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС;</li> <li>- анализировать и интерпретировать полученные результаты;</li> <li>- формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;</li> <li>- составлять и оформлять список литературы;</li> <li>- представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;</li> <li>- формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ;</li> <li>- использовать технические и программные средства публичных выступлений.</li> </ul>	
--	--	--	--

	<p>ОПК-11.3. Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li><li>- выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;</li><li>- публичной защиты результатов собственных научных исследований.</li></ul>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li></ul> <p><i>Умеет</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>осуществлять выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;</li></ul> <p><i>Владеет</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>возможностями публичной защиты результатов собственных научных исследований.</li></ul>	
--	---	---	--

ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ОПК-16.1 Понимает основы информатики и принципы работы современных информационных технологий и применяет их для решения задач в сфере управления качеством.	<p><i>Знает</i> Основа информатики и принципы работы современных информационных технологий.</p> <p><i>Умеет</i> решать задачи по управлению качеством используя основы информатики и принципы работы современных информационных технологий.</p> <p><i>Владеет</i> Применением основ информатики и принципов работы современных информационных технологий для решения задач в сфере управления качеством.</p>	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
	ОПК-16.2 Использует принцип работы современных информационных технологий и применяет их для решения задач профессиональной деятельности	<p><i>Знает</i> Принципы работы современных информационных технологий.</p> <p><i>Умеет</i> Применять для решения своих профессиональных задач принципы работы современных информационных технологий.</p> <p><i>Владеет</i> принципами работы современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.</p>	
ПК-1- способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.	<p><i>ПК- 1.1.</i> Способен определять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нормативные и организационные основы физкультурного образования;</li> <li>-методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>- требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>-технологию планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</li> </ul>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нормативные и организационные основы физкультурного образования;</li> <li>-методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>- требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>-технологию планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</li> </ul> <p><i>Умеет</i> определять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нормативные и организационные основы физкультурного образования;</li> <li>-методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>- требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>-технологию планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</li> </ul> <p><i>Владеет</i> способами определять</p>	Устный опрос Письменный опрос Тестирование

		<p>-нормативные и организационные основы физкультурного образования;</p> <p>-методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</p> <p>- требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</p> <p>-технологию планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>	
	<p><i>ПК- 1.2.</i> Способен работать с программно-нормативными документами, регламентирующими физкультурное образование;</p> <p>-выбирать обоснованные формы, методы, способы и приемы для реализации образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного</p>	<p><i>Знает</i></p> <p>-работать с программно-нормативными документами, регламентирующими физкультурное образование;</p> <p>-выбирать обоснованные формы, методы, способы и приемы для реализации образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p> <p><i>Умеет</i> работать с программно-нормативными документами, регламентирующими физкультурное образование;</p> <p>-выбирать обоснованные формы, методы, способы и приемы для реализации образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного</p> <p><i>Владеет</i> работать с программно-нормативными документами, регламентирующими физкультурное образование;</p> <p>-выбирать обоснованные формы, методы, способы и приемы для реализации образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного.</p>	
	<p><i>ПК-1.3.</i> Способен</p> <p>-планировать образовательный процесс по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>	<p><i>Знает</i></p> <p>-планирования образовательный процесс по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p> <p><i>Умеет</i></p> <p>-планировать образовательный процесс по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p> <p><i>Владеет</i> методом планирования образовательного процесс по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>	
<p>ПК-2- способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы,</p>	<p><i>ПК-2.1.-</i> Способен определять программно-нормативные требования к содержанию, структуре и условиям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в организациях различного типа;</p>	<p><i>Знает</i></p> <p>программно-нормативные требования к содержанию, структуре и условиям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в организациях различного типа;</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Письменный опрос</p> <p>Тестирование</p>



<p>методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.</p>	<p>- методы, формы, приемы и средства реализации образовательного процесса по физической культуре и спорта в организациях различного типа.</p>	<p>- методы, формы, приемы и средства реализации образовательного процесса по физической культуре и спорта в организациях различного типа. <i>Умеет</i> определять программно-нормативные требования к содержанию, структуре и условиям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; - методы, формы, приемы и средства реализации образовательного процесса по физической культуре и спорта в организациях различного типа. <i>Владеет</i> программно-нормативными требованиями к содержанию, структуре и условиям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; - методы, формы, приемы и средства реализации образовательного процесса по физической культуре и спорта в организациях различного типа.</p>	
	<p>ПК-2.2.- Способен работать с локальными программно-нормативными актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; -использовать на занятиях различных форм педагогически обоснованные формы, методы, средства, приемы обучения и организации деятельности обучающихся.</p>	<p><i>Знает</i> -работать с локальными программно-нормативными актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; -использовать на занятиях различных форм педагогически обоснованные формы, методы, средства, приемы обучения и организации деятельности обучающихся. <i>Умеет</i> работать с локальными программно-нормативными актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; -использовать на занятиях различных форм педагогически обоснованные формы, методы, средства, приемы обучения и организации деятельности обучающихся. <i>Владеет</i> Способностями -работать с локальными программно-нормативными актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта в организациях различного типа;</p>	

		-использовать на занятиях различных форм педагогически обоснованные формы, методы, средства, приемы обучения и организации деятельности обучающихся.	
	ПК-2.3. Способен осуществлять -проведения различных форм занятий физическими упражнениями в организациях различного типа.	<i>Знает</i> проведение различных форм занятий физическими упражнениями в организациях различного типа. <i>Умеет</i> осуществлять проведения различных форм занятий физическими упражнениями в организациях различного типа. <i>Владеет</i> способностью осуществлять -проведения различных форм занятий физическими упражнениями в организациях различного типа.	
ПК-3 способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.	ПК-3.1. Способен определять методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.	<i>Знает</i> -методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа. <i>Владеет</i> методами и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа. <i>Умеет</i> определять методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
	ПК-3.2 использует педагогические методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.	<i>Знает</i> -использовать педагогические методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа. <i>Умеет</i> использовать педагогические методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа. <i>Владеет</i> методами и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.	
	ПК-3.3.- Владеет опытом проведения педагогических контрольных мероприятий в	<i>Знает</i>	

	<p>образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа;</p>	<p>опыт проведения педагогических контрольных мероприятий в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа;  <i>Умеет</i>  проводить педагогические контрольные мероприятий в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа;  <i>Владеет</i>  опытом проведения педагогических контрольных мероприятий в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа;</p>	
<p>ПК-4 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p><i>ПК4.1</i> . Осуществляет организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте  -методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса;  -медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;  -содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.  -основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p><i>Знает</i>  организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте  -методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса;  -медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;  -содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.  -основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.  <i>Умеет</i>  осуществлять организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте  -методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса;  -медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;  -содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.  -основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и</p>	<p>Устный опрос  Письменный опрос  Тестирование</p>

		<p>соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p> <p><i>Владеет</i></p> <p>организацией спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса;</li> <li>-медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;</li> <li>-содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> <li>-основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</li> </ul>	
	<p><i>ПК 4.2.</i> методологически грамотно использует измерительную информацию для обработки и анализа показателей физической, технической, и других видов подготовленности спортсменов, и их соревновательных и тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик;</li> <li>-организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;</li> <li>-определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения;</li> <li>-анализировать результаты комплексного медико-биологического контроля функционального состояния занимающихся в избранном виде спорта;</li> </ul>	<p><i>Знает</i></p> <p>методологически грамотно использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей физической, технической, и других видов подготовленности спортсменов, и их соревновательных и тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик;</li> <li>-организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;</li> </ul> <p><i>Умеет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения;</li> <li>-анализировать результаты комплексного медико-биологического контроля функционального состояния занимающихся в избранном виде спорта;</li> </ul>	

	<p>-формулировать рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе результатов комплексного медико-биологического контроля;</p> <p>-составлять план использования медико-биологических средств восстановления работоспособности и повышения спортивной работоспособности;</p> <p>-вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки и в электронном и бумажном варианте.</p> <p>-разрабатывать план психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>-формулировать рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе результатов комплексного медико-биологического контроля;</p> <p><i>Владеет</i></p> <p>возможностями составлять план использования медико-биологических средств восстановления работоспособности и повышения спортивной работоспособности;</p> <p>-вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки и в электронном и бумажном варианте.</p> <p>-разрабатывать план психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p>	
	<p><i>ПК-4.3.</i> владеет навыками квалифицированного применения метрологически обоснованных средств и методов измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;</p> <p>-анализа и интерпретации данных медико-биологического контроля занимающихся для выявления проблемы и методов ее решения;</p> <p>-систематическим учетом, анализом, обобщением результатов работы, в том числе с использованием электронных форм.</p> <p>-применения технологий психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p>	<p><i>Знает</i></p> <p>-навыки квалифицированного применения метрологически обоснованных средств и методов измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;</p> <p>-анализ и интерпретации данных медико-биологического контроля занимающихся для выявления проблемы и методов ее решения;</p> <p>-систематическим учетом, анализом, обобщением результатов работы, в том числе с использованием электронных форм.</p> <p><i>Умеет</i></p> <p>применять технологии психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p> <p><i>Владеет</i></p> <p>- навыками квалифицированного применения метрологически обоснованных средств и методов измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;</p> <p>- анализа и интерпретации данных медико-биологического контроля занимающихся для выявления проблемы и методов ее решения;</p> <p>- систематическим учетом, анализом, обобщением результатов работы, в том числе с использованием электронных форм.</p> <p>-применения технологий психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p>	

<p>ПК-7 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.</p>	<p><i>ПК-7.1</i> осуществляет технологию планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p><i>Знает</i>-технологию планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта.  <i>Умеет</i> технологию планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта.  <i>Владеет</i> технологией планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта.</p>	<p>Устный опрос  Письменный опрос  Тестирование</p>
	<p><i>ПК-7.2</i> способен разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки; -определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса.</p>	<p><i>Знает</i> разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;  -определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса.  <i>Умеет</i> разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;  -определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса.  <i>Владеет</i> способностями разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки; -определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса.</p>	
	<p><i>ПК-7.3.</i>пользуется навыками проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса.</p>	<p><i>Знает</i> навыки проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса.  <i>Умеет</i> пользоваться навыки проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса.  <i>Владеет</i> навыками проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса.</p>	

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 288 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

4.2.1. Структура дисциплины в очной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
<b><i>Модуль 1. Общие основы теории и методики физической культуры и спорта</i></b>								
1	Значимость теоретико-методических основ профессии. Отправные определения понятий.	5	4	2			4	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
2	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и её компоненты (виды, разновидности) в обществе.		2	2			4	
3	Система физической культуры в обществе.		2	2			4	
4	Общие специфические функции физической культуры		2	2			6	
	<b><i>Итого за модуль 1.</i></b>		10	8			18	36
<b><i>Модуль 2. Виды и разновидности и структура физической культуры в обществе.</i></b>								
5	Виды и разновидности и структура физической культуры в обществе	5	2	2			6	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
6	Общая характеристика физического воспитания: направленность средства, методы, принципы		2	2			4	
7	Средства и методы в физическом воспитании .		2	2			4	
8	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому		2	2			6	
	<b><i>Итого за модуль 2.</i></b>		8	8			20	36
<b><i>Модуль 3. Структура урока физической культуры</i></b>								
9	Основы обучения двигательным действиям.	5	2	2			6	Устный опрос Письменный

10	Структура урока физической культуры		2	2			4	опрос Тестирование
11	Подготовка Физического воспитания как многолетний процесс (основные стадии и этапы).		2	4			4	
12	Стадия индивидуально максимальной реализации процесса физического воспитания.		2	2			4	
<b>Итого за модуль3.</b>			8	10			18	36
<b>Модуль 4 Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения</b>								
13	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения	5	2	2			4	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
14	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания. Решающие факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания		2	2			4	
15	Формы построения занятий в физическом воспитании.		2	2			4	
16	Планирование и контроль в физическом воспитании.		4	4			4	
Итого за модуль			10	10			16	36
<b>Модуль5 Введение в теорию спорта.</b>								
17	Введение в теорию спорта.	6	2	2			4	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
18	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития.			2			8	
19	Соревнование как основа специфики спорта.		2	2			4	
20	Основы системы спортивных соревнований.			2			8	
Итого за модуль			4	8			24	36
<b>Модуль 6 Общая характеристика системы подготовки спортсмена.</b>								
21	Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	6	2	2			4	Устный опрос Письменный опрос



22	Общепедагогические и другие средства и методы подготовки, спортсмена		2				4	Тестирование
23	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики).		2	2			4	
24	Техническая и тактическая подготовка спортсмена.		2	2			4	
25	Физическая подготовка спортсмена.		2				4	
Итого за модуль			10	6			20	36
<b>Модуль 7 Подготовка спортсмена как многолетний процесс</b>								
26	Структура спортивной тренировки.	6	2	2			1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
27	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы).		2	2			1	
28	Стадия индивидуально максимальной реализации спортивных возможностей		2	2			1	
29	Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена		2	2			1	
30	Общая характеристика спорта			2			1	
31	Спортивная тренировка		2				2	
32	Основные стороны спортивной подготовки		2				2	
33	Система спортивной подготовки		2	2			1	
<i>Итого за модуль 7.</i>			14	12			10	36
<b>Модуль 8. Экзамен</b>								
<i>Подготовка к экзамену</i>							36	36
<b>ИТОГО:</b>			64	62			162	288

#### 4.2.3. Структура дисциплины в заочной форме

№	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)	Формы текущего контроля
---	---------------------------	---------	---	-------------------------

п/п	по модулям		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Самостоятельная работа в т.ч.	успеваемости и промежуточной аттестации
<b>Модуль 1. Общие основы теории и методики физической культуры и спорта</b>								
1	Значимость теоретико-методических основ профессии. Отправные определения понятий.	5	2				8	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
2	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и её компоненты (виды, разновидности) в обществе.						8	
3	Система физической культуры в обществе.						8	
4	Общие специфические функции физической культуры			2			8	
<i>Итого за модуль 1.</i>			2	2			32	36
<b>Модуль 2. Виды и разновидности и структура физической культуры в обществе.</b>								
5	Виды и разновидности и структура физической культуры в обществе	5					8	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
6	Общая характеристика физического воспитания: направленность средства, методы, принципы			2			8	
7	Средства и методы в физическом воспитании .						8	
8	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому		2				8	
<i>Итого за модуль 2.</i>			2	2			32	36
<b>Модуль 3. Структура урока физической культуры</b>								
9	Основы обучения двигательным действиям.	5					8	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
10	Структура урока физической культуры						10	
11	Подготовка Физического воспитания как многолетний процесс (основные стадии и этапы).						10	
12	Стадия индивидуально максимальной реализации			2			6	

	процесса физического воспитания.							
	<b>Итого за модуль3.</b>			2			34	36
<b>Модуль 4 Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения</b>								
13	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения	5					10	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
14	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания. Решающие факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания		2				6	
15	Формы построения занятий в физическом воспитании.						10	
16	Планирование и контроль в физическом воспитании.						8	
	Итого за модуль		2				34	36
<b>Модуль5 Введение в теорию спорта.</b>								
17	Введение в теорию спорта.	6	2				6	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
18	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития.						8	
19	Соревнование как основа специфики спорта.						10	
20	Основы системы спортивных соревнований.						10	
	Итого за модуль		2				34	36
<b>Модуль 6 Общая характеристика системы подготовки спортсмена.</b>								
21	Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	6					8	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
22	Общепедагогически е и другие средства и методы подготовки, спортсмена		2				6	
23	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики).			2			6	

24	Техническая и тактическая подготовка спортсмена.					6	
25	Физическая подготовка спортсмена.					6	
	Итого за модуль		2	2		32	36
<b>Модуль 7 Подготовка спортсмена как многолетний процесс</b>							
26	Структура спортивной тренировки.	6				8	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
27	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы).		2			8	
28	Стадия индивидуально максимальной реализации спортивных возможностей					8	
29	Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена		2			8	
	<i>Итого за модуль 7.</i>		2	2		32	36
<b>Модуль 8. Теория спорта</b>							
30	Общая характеристика спорта	6				8	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
31	Спортивная тренировка		2			5	
32	Основные стороны спортивной подготовки					6	
33	Система спортивной подготовки					6	
	Подготовка к экзамену					9	Экзамен
	<i>Итого за модуль 9.</i>			2		34	36
	<b>ИТОГО:</b>		6	6		132	288

#### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

##### 4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

**Тема 1 Значимость теоретико-методических основ профессии. Отправные определения понятий**

##### **Содержание темы**

Вводное представление о предмете теория физической культуры и спорта, его значение в профессиональном образовании и деятельности.

Основное содержание. Определение понятия «физическая культура» Общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру.

Основные аспекты в понимании физической культуры (как род деятельности, как совокупность предметных ценностей и как персонифицированный результат деятельности).

**Тема 2 Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и её**

**компоненты (виды, разновидности) в обществе.**

**Содержание темы**

Основное содержание. Обусловленность целей и задач реализуемых в сфере физической культуры. Общая характеристика типичных задач преследуемых различных разделов и направлениях физкультурной практики (физкультурно-образовательных задач, задач по воспитанию физических способностей, задач по приобретению прикладной физической подготовленности, по оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплению, сохранению и восстановлению здоровья, спортивно - достиженческие задачи).

Разделы (виды и разновидности) физической культуры.

Основное содержание. Общие представления о дифференцированном формировании физической культуры, вводные представления об отличительных особенностях базовой, профессионально прикладной, оздоровительно -рекреативной физической культуры и спорта. Физические упражнения и другие факторы физической культуры.

**Тема 3 Система физической культуры в обществе**

**Содержание темы**

Основное содержание. Понятия о системе физической культуры как социальной конструкции. Стержневая роль системы физического воспитания в системе физической культуры и её значения в рационализации физкультурного движения. Общее представление о научно-прикладных, программно- нормативных и методических основах государственных и общественных формах организации отечественной системы физической культуры.

**Тема 4.Общие специфические функции физической культуры.**

**Содержание темы**

Функции физической культуры. Характеристика специфических функций физической культуры- функции источник физического (физкультурного)образования, оптимизация физического состояния и развития индивида, благотворного воздействия на его здоровье, обеспечение общей и прикладной физической подготовленности спортивно достиженческие функции.

Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Функциональные связи физической культуры с системой охраны здоровья, познавательной деятельностью, воспроизводством трудовых ресурсов общества и с др. сторонами реальности.

**Тема 5 Виды и разновидности и структура физической культуры в обществе.**

**Содержание темы**

Взаимообусловленность функций и форм физической культуры. Определяющие черты физической культуры в системах образования - воспитания, производительного труда, здравоохранения, сферах повседневного быта отдыха и развлечения. Актуальные проблемы обеспечения прогресса физической культуры на современном этапе развития российского общества.

**Тема6 Общая характеристика физического воспитания: направленность средства, методы, принципы.**

**Содержание темы**

Физическое воспитание как важнейший процесс направленного функционирования физической культуры. Обучение двигательным действиям и воспитание физических способностей. Структура процесса физического воспитания. Сущность цели и основных

задач реализуемых в физическом воспитании, (специфические задачи по развитию физических качеств, образовательные задачи, и обще педагогические задачи.) Основные аспекты конкретизации задач и их нормативное выражение в физическом воспитании.

### ***Тема 7 Средства и методы в физическом воспитании .***

#### ***Содержание темы.***

Содержания и формы физического упражнения, как способ его выполнения характеризующийся пространственной, временной и динамической характеристикой параметров. Соотношение содержания и формы физического упражнения.

Техника физического упражнения.

Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения и техника физического упражнения». Отдельные и комплексные характеристики техники физических упражнений; общие правила технического выполнения их. Ближайший, следовой, кумулятивный эффекты упражнения.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса воспроизведения упражнения.

Понятия о «нагрузке» как о количественной характеристике степени воздействия физического упражнения на занимающихся. Объём и интенсивность нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений .

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод речевого воздействия. Средства и методы обеспечения наглядности.

Специальные «идеомоторные», «психорегулирующие» методы. Аппаратурные средства и методы экстренного управления построением движений. Роль естественно средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.

### ***Тема 8 Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.***

#### ***Содержание темы***

Система общих принципов, направляющих деятельность по физическому воспитанию.

Принципы всемирного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, неразрывность связи культурно-воспитательной деятельности с практической жизнью, потребностями общества и оздоровительной направленности. Общепедагогические (общедидактические принципы). Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и систематичности. Специальные принципы построения физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования нагрузок с отдыхом; принцип постепенного наращивания развивающее тренирующих воздействий, принцип цикличности и возрастной адекватности.

### ***Тема 9 Основы обучения двигательным действиям***

#### ***Содержание темы***

Двигательные действия как предмет обучения. Конструктивные особенности и закономерности формирования двигательных действий

Обучение двигательным действиям как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков, их отличительные черты.

Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям. Особенности образовательных задач, реализуемых в базовом физическом воспитании, профессионально –прикладной физической подготовки, спортивной тренировки.

Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения

двигательному действию. Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка.

Особенности этапов обучения.

Основное содержание. Этап начального разучивания. Задачи, решаемые на этапе начального разучивания двигательного действия. Особенности средств и методов его начального разучивания.

Контроль и самоконтроль на этапе начального разучивания.

Правила устранения ошибок.

Оптимальная частота упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха в условиях начального становления двигательного умения и перестройки сформированного ранее неадекватного навыка. Условия использования режимов "концентрированного" и "распределенного" разучивания.

Этап углубленного разучивания. Задачи, решаемые на этапе углубленного разучивания двигательного действия. Особенности используемых для их решения средств и методов (основная тенденция изменения их состава по сравнению с первым этапом).

Пути совершенствования ориентировочной основы действия. Усвоение ритма целостного двигательного действия как центральная проблема его углубленного разучивания.

Соотношение на этом этапе методов, способствующих стабилизации и динамичности двигательных умений.

Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути и условия, позволяющие исключить автоматизацию двигательных ошибок на этом этапе.

Режим упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузок и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий. Этап результирующей отработки действия.

Задачи, решаемые на этом этапе обучения. Особенности применяемых здесь средств и методов совершенствования действия.

Завершающая отработка ориентировочной основы действия и выработка установок, адекватных конечной цели обучения действию.

Соотношение методов стандартно-повторного и вариативного упражнения на этом этапе. Методические подходы, направленные на достижение необходимого диапазона целесообразной вариативности двигательного навыка.

Целесообразные частота упражнений, величины интервалов отдыха и общий режим занятий при необходимости обеспечить существенное усовершенствование сформированного двигательного навыка или сохранить его на достигнутом уровне.

Правила нормирования этих параметров в различных ситуациях, типичных для завершающего этапа обучения.

Проблема перестройки прочно сформированного двигательного навыка и пути ее решения.

Контроль и самоконтроль на этапе результирующей отработки действия.

***Тема 10 Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.***

***Содержание темы***

Двигательно-координационные и непосредственно связанные с ними способности; задачи по их воспитанию. Характеристика двигательно-координационных и непосредственно связанных с ними способностей как объектов направленного воздействия в процессе

физического воспитания. Комплексный характер способностей, определяющих

качество координации движений. Двигательно-координационные способности как основа ловкости способности координировать движения при построении двигательных действий и способности перестраивать их в соответствии с требованиями меняющихся условий).

Способности соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений как слагаемые двигательно-координационных способностей.

Непосредственная связь с ними способности исключать излишнюю мышечную напряженность (рационально расслаблять мышцы) и способности обеспечивать устойчивость поз (сохранять равновесие тела). Общие и частные критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки данного комплекса способностей.

Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей.

Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания двигательно-координационных способностей. Частные задачи по совершенствованию "чувства пространства и пространственной точности движений;

адекватные средства решения этих задач. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Пути воспитания способности поддерживать равновесие.

### ***Тема 11 Воспитание силовых и скоростных способностей***

#### ***Содержание темы***

Собственно силовые способности, задачи по их воспитанию. Основные факторы, лежащие в основе собственно силовых способностей; современные представления об их сущности. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания.

Общие задачи по воспитанию собственно силовых способностей; конкретизация задач применительно к периодам возрастного развития, этапам физического воспитания и другим условиям их реализации. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей.

Средства и основные черты методики. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания собственно-силовых способностей. Дополнительные средства воздействия на развитие силовых способностей (внешние отягощения различного рода, тренажерные устройства и т.д.).

Основные направления в методике воспитания собственно силовых способностей; методы «экстенсивного воздействия» (использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений) и методы «интенсивного воздействия» (использование динамических, изометрических, комбинированных режимов, мышечных напряжений, связанных с максимальной мобилизацией собственно силовых возможностей); условия, определяющие их выбор и применение.

Воспитание скоростных способностей.

Скоростные способности: задачи по их воспитанию. Дифференцированный характер способностей, определяющих временные параметры двигательных реакций и скорость движений.

Современные представления о факторах, лежащих в основе способности к экстренным двигательным реакциям и "двигательной быстроты" как способности, которая в единстве с другими двигательными способностями в решающей мере лимитирует скоростные характеристики движений. Критерии и способы оценки этих скоростных способностей, используемые в практике физического воспитания.

Задачи, решаемые на различных этапах воспитания скоростных способностей в



зависимости от профилирующих направлений физического воспитания в типичных ситуациях. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростных способностей.

Особенности средств и методики воспитания способности к экстренным двигательным реакциям. Особенности упражнений, способствующих сокращению времени простых и сложных двигательных реакций. Основные методы и методические приемы в воспитании способности к простым и сложным двигательным реакциям (в частности, реакциям на движущийся объект и реакциям с выбором).

Особенности средств и методики воспитания двигательной быстроты (как способности, лимитирующей скоростные характеристики движений). Особенности собственно скоростных упражнений, их формы, разновидности. Основные методы, методические подходы, приемы и технические средства, используемые в процессе воспитания быстроты для превышения привычной скорости движений, предупреждения и преодоления "скоростного барьера". Правила нормирования нагрузок и отдыха в системе упражнений, направленных на увеличение скорости и темпа движений. Правила сочетания собственно скоростных упражнений с упражнениями иного характера.

### ***Тема 12 Воспитание выносливости***

#### ***Содержание темы***

Выносливость как физическое качество: задачи по воспитанию выносливости в процессе физического воспитания. Обобщающее представление о выносливости как о комплексе функциональных возможностей, определяющих способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности; основные факторы выносливости.

Многообразие форм проявления выносливости; типы выносливости, проявляемой в двигательной деятельности; так называемая "общая" и "специальная" выносливость.

Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании.

Средства воспитания выносливости. Отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания выносливости различного типа. Дополнительные средства воспитания выносливости (общая оценка значения горно-гипоксических, температурных и других факторов, используемых в процессе физического воспитания для направленного воздействия на развитие выносливости).

Основы методики воспитания выносливости. Методические подходы, характеризующиеся преимущественно избирательным и целостным воздействием на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные и анаэробные возможности организма и другие факторы выносливости. Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих проявления выносливости в избранном виде деятельности (методы "круговой тренировки", интенсификации занятий в аспекте увеличения их моторной плотности и т.д.).

### ***Тема 13 Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения***

#### ***Содержание темы***

Значение нормальной осанки: задачи по обеспечению ее формирования и оптимизации в физическом воспитании. Внешние признаки и критерии нормальной осанки; факторы, определяющие ее. Причины ее нарушений, поддающихся исправлению средствами физического воспитания. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания по обеспечению формирования, предупреждению и исправлению нарушений осанки. Средства и основные черты методики воспитания осанки. Элементарные, основные и специально-корректирующие формы упражнений "на осанку". Методические особенности использования их на начальных и последующих этапах многолетнего процесса

физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях "на осанку" в период ее становления, сочетания их с упражнениями направленными на всестороннее укрепление опорно-двигательного аппарата и другими упражнениями.

Общие условия профилактики нарушения и оптимизации осанки в физическом воспитании.

Меры по оптимизации гибкости тела в процессе физического воспитания.

Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств: задачи по ее оптимизации в физическом воспитании. Современные представления о морфофункциональных свойствах, лежащих в основе гибкости, и других факторах, определяющих ее. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании.

Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Отличительные черты упражнений "в растягивании" (упражнений "на гибкость"), их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические). Методические подходы, приемы и условия, способствующие увеличению "растягивающего" эффекта упражнений. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости, и в упражнениях, направленных на сохранение достигнутого уровня ее развития. Правила включения их в систему занятий и комплексирования с упражнениями иного характера.

Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов тела.

Основное содержание. Задачи по оптимизации веса тела, соотношения парциальных компонентов его массы и объемов, решаемые в процессе физического воспитания при отклонении их от нормы. Представления о диапазоне оправданных изменений веса тела, соотношения мышечной и жировой массы и объемов телесных структур под влиянием направленных воздействий на различных этапах возрастного развития организма; критерии нормального веса и пропорциональности телесных объемов, учитываемые в физическом воспитании.

Средства и пути стимулирования роста мышечной массы и гармонизации мышечного массива. Виды упражнений, предпочтительных в качестве средств стимулирования мышечной гипертрофии (тяжелоатлетические упражнения, комплексы упражнений атлетической гимнастики и т.п.). Правила нормирования связанных с ними нагрузок, комплексирования с другими упражнениями и эффективного использования в общей системе занятий при необходимости вызвать массивную гипертрофию мышц.

Целесообразность использования специализированных пищевых рационов, способствующих мышечной гипертрофии в период массивного применения соответственно направленных упражнений.

Отличительные черты упражнений и режимов нагрузок, особо действенных в борьбе с ожирением. Зависимость эффекта упражнений как факторов предупреждения ожирения и устранения избыточного веса тела от суммарной величины энергозатрат при выполнении упражнений; виды упражнений, связанных с особо значительными энергозатратами; режимы и ограничительные условия использования их для устранения жировых отложений. Методические особенности использования силовых и других упражнений, не вызывающих при разовом выполнении суммарно больших энергозатрат, в целях уменьшения жировой массы без ущерба для мышечной массы тела. Гигиенические и другие условия, способствующие повышению эффективности упражнений как факторов нормализации веса

тела (рационализация питания, регулярное использование сауны и т.д.).

***Тема 14 Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания. Решающие факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания***

***Содержание темы***

Закономерный характер единства различных сторон воспитания в сфере физического воспитания. Естественные закономерности взаимосвязи физического и духовного развития человека как объективная основа соединения физического, воспитания с другими сторонами (видами) воспитания. Противоречия в характере воздействия физкультурной, в частности, спортивной практики на формирование личности.

Нравственная система воспитания как определяющее начало целесообразного сочетания всех сторон воспитания в интересах формирования человека, гармонически воплощающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Многогранность воспитательных функций специалиста физического воспитания.

Личностные качества и собственно воспитательные функции специалиста (педагога, преподавателя, тренера) как ведущий фактор направленного формирования личности, воспитываемого в процессе физического воспитания. Требования к личности специалиста

физического воспитания и его профессиональной подготовленности в аспекте собственно воспитательных задач.

Физкультурный коллектив как фактор воспитания. Воспитывающая роль малых групп и коллективных отношений, складывающихся в процессе физического воспитания.

Основные пути и условия, используемые специалистом физического воспитания для формирования межличностных отношений, создания коллектива и мобилизации его силы в целях воспитания.

***Модуль 4 Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании***

***Тема 15 Формы построения занятий в физическом воспитании.***

***Содержание темы***

Структура занятия как относительно завершенного целостного звена процесса физического воспитания.

Соотношение формы и содержания занятия. Понятие о форме и содержании занятия как целостного звена физического воспитания. Определяющая роль содержания занятия; существенная роль способа построения (формы) занятия в обеспечении эффективности физического воспитания. Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании; их типология.

Общие черты структуры различных форм занятий в физическом воспитании.

Закономерности динамики оперативной работоспособности как одна из основ структуры занятия. Физиологические и психологические аспекты динамики работоспособности, существенные для управления ею в рамках отдельного занятия как целостного звена процесса физического воспитания. Критерии и способы обобщенной оценки динамики оперативной работоспособности в рамках целостного занятия физическими упражнениями.

Педагогический аспект построения отдельного занятия в физическом воспитании.

Основные характеристики структуры занятия (способ упорядочения деятельности занимающихся): характеристика структуры занятия как первичного целостного звена процесса физического воспитания: части занятия и их подразделы, их соотношение и общая последовательность, порядок распределения материала по частям занятия, моторная и

общая плотность, динамика нагрузок и порядок ее чередования с интервалами отдыха.

Особенности форм занятий урочного и неурочного типа

Особенности занятий урочного типа. Определяющие черты урока в физическом воспитании; педагогические возможности, представляемые урочными формами занятий.

Типы уроков в физическом воспитании. Особенности постановки и реализации задач в урочных занятиях. Простая и сложная структура урока. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся в уроке физического воспитания ("круговой" и "линейный" способ; "фронтальный"; "групповой" и "индивидуальный" способы и т.д.). Правила нормирования и регулирования нагрузки в урочных занятиях.

Предварительное и текущее обеспечение условий, гарантирующих эффективность урока.

Педагогический анализ урока.

Особенности занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании (самостоятельные индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, состязания и др.). Необходимые предпосылки рациональной организации занятий неурочного типа и условия, при соблюдении которых они становятся органическими звеньями целостного процесса физического воспитания.

### ***Тема 16 Планирование и контроль в физическом воспитании***

#### ***Содержание темы***

Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами. Взаимообусловленность планирования и контроля, их единство.

Планирование

Сущность, объективные основы и аспекты планирования. Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.), краткосрочное (оперативно-текущее) планирование. Закономерности физического воспитания, выраженные в принципах и других отправных положениях, как объективные основы планирования. Значение профессионального опыта и всестороннего учета реальных условий работы для полноценного планирования. Проблема оптимального планирования (прогнозирования, программирования, моделирования) физического воспитания; современные и перспективные подходы в ее решении.

Основные операции и формы планирования. Основные операции планирования; их последовательность, условия осуществления и особенности в различных условиях.

Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.

Особенности форм и операций, перспективного планирования.

Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и унифицированной программы применительно к реальным условиям осуществления задач физического воспитания и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии унифицированной регламентирующей документации планирования. Основные показатели, подлежащие перспективному планированию; исходные основания и правила расчета показателей. Типовые и модифицированные формы перспективных планов (на примере отдельных видов физического воспитания).

Годовой (крупноцикловой) план как связующее звено между перспективным и

этапным планированием. Целесообразная степень детализации намеченного в перспективном плане при составлении графика годового (крупноциклового) плана.

Формы и способы разработки годового (крупноциклового) плана-графика.

Особенности форм и операций этапного планирования. Коррекция и детализация запланированного в годовом (крупноцикловом) плане при составлении этапного плана (на четверть, период, средний цикл или аналогичную стадию процесса физического воспитания). Основания и способы расчета параметров, намечаемых в этапном плане; правила его разработки и оформления.

Особенности форм и операций оперативно-текущего планирования. Коррекция и детализация запланированного в этапном плане при составлении плана на микроцикл и конспекта занятия. Правила разработки и оформления краткосрочного плана и конспекта занятия.

Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Объекты педагогического (преподавательского, тренерского) контроля в физическом воспитании;

направленность контроля на получение исходных данных, необходимых для планирования и рационального построения занятий, данных о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе физического воспитания, данных о физическом и психическом состоянии занимающихся, о ближайших, следовых, кумулятивных эффектах занятий и общей динамике воспитательно-образовательных результатов физического воспитания.

Проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, методов их получения и анализа, практически пригодных в реальных условиях физического воспитания; современные подходы к решению этой проблемы. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.

Особенности текущего и поэтапного контроля. Текущий (оперативный) контроль.

Основные показатели (из числа реально поддающихся учету в практических условиях физического воспитания), учитываемые в текущем контроле (по ходу занятия и в интервалах между занятиями). Их критерии, методы и приемы регистрации и анализа.

Текущая оценка успеваемости.

Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля. Формы учета при текущем контроле.

Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, учитываемые при этапном контроле; методы их регистрации и оценки.

Методика учета и анализа нагрузок и других характеристик процесса физического воспитания, подлежащих поэтапному контролю. Сравнительный анализ динамики нагрузок и результативно-тестовых показателей как один из основных методов этапного контроля. Оптимальная периодичность этапного контроля; условия, влияющие на его содержание и периодичность. Формы учета при этапном контроле.

Самоконтроль. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля, обработке и использованию его материалов.

Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры

## ***Раздел 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА***

### ***Тема 1 Введение в теорию спорта***

#### ***Содержание темы***

Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия.

Конкретизация понятия "спорт" в узком и широком смысле; спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление.

Детализация понятий: "спортивная деятельность", "спортивное движение", "спортивные достижения", "система подготовки спортсмена", "спортивная тренировка", "школа спорта"; взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий. Уточнение соотношения понятий "спорт" и "физическая культура".

Теория и методика спорта как совокупность научно-прикладных знаний:

- о сущности и тенденциях развития спорта в качестве неотъемлемого компонента культуры общества и фактора социальной системы воспитания;

- о наиболее существенных закономерностях, путях и условиях спортивной деятельности, спортивного совершенствования и оптимального построения системы подготовки спортсмена.

Основная современная проблематика общей теории и методики спорта. Ее становление, состояние и перспективы развития. Связи теории спорта с другими научными знаниями. Ее значение для практики.

Теория и методика спорта как учебный курс; его содержание (сжатая характеристика), роль и место в системе высшего физкультурного образования.

***Тема 2 Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития.***

***Содержание темы***

Истоки спортивной деятельности: предметная основа и смысл спортивных достижений. Основное содержание. Побудительные начала (потребности, мотивы и т.п.) спортивной деятельности; ее естественные и социальные стимулы, основные факторы, регламентирующие нормы и отношения. Значение спортивных достижений; их личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль. Факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюнктурные). Тенденции развития спортивных достижений. Многообразие видов деятельности, являющихся предметной основой спорта. Типология современных видов спорта (сжатая систематизационная и классификационная характеристика).

Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений.

Основное содержание. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике; значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке. Оздоровительно-рекреативная функция спорта; его роль и место в оптимизации досуга широких слоев населения. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище; причины необычайной зрелищной популярности спорта; взаимопроникновение спорта и искусства.

Спорт как сфера широких социальных отношений. Роль спорта в социализации личности и в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта; спорт и политика. Коммуникационное значение спорта; спорт как фактор международных связей.

Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.

Обусловленность состояния и развития спорта фундаментальными (социально-экономическими) общественными отношениями и политическим строем общества.

Определяющие черты отечественной школы спорта.

Основные стороны и формы спортивного движения в обществе.

Основное содержание. Общедоступный ("ординарный") спорт и спорт высших достижений ("большой спорт"); особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения. Профессионализация современного спорта высших достижений;

дифференциация профессионального спорта ("профессионально - супердостиженческий" спорт и "профессионально-коммерческий" спорт). Специфические роли различных участников спортивного движения (спортсменов, тренеров, организаторов, спортивных судей, "болельщиков" и др.); нормы и специальные правила, определяющие их отношения.

Государственные и общественно-самодеятельные формы культивирования спорта (сжатая характеристика их организационных основ и принципов функционирования). Взаимодействие государственных и общественных форм организации спортивного движения). Единая спортивная классификация как программно-нормативная основа отечественного спортивного движения. Противоречия и перспективы его развития. Роль международных спортивных организаций в регулировании интернационального спортивного движения; общая характеристика их форм и принципов функционирования.

### ***Тема 3 Соревнование как основа специфики спорта.***

#### ***Содержание темы***

Сущность и формы спортивных соревнований. Логика, ведущие начала и нормы (этические и специальные правила) спортивного состязания. Функции спортивных соревнований. Их виды и разновидности, определяемые преимущественно выраженной функцией (собственно спортивные с выявлением абсолютного и относительного первенства, квалификационные, отборочные, агитационно-показательные и т.д.). Различия собственно-спортивных и "субспортивных" соревнований. Особенности спортивных соревнований, определяемые их масштабом, особенностями организации и способом проведения (интернациональные, региональные и т.д.; открытые, с ограниченным допуском и т.д.; многоступенчатые, однофазные и т.д.). Подразделение спортивных состязаний по этим признакам. Особенности соревновательной деятельности спортсмена.

Требования, состязаний к физическим и психическим возможностям спортсмена. Тактика и техника спортивно-соревновательной деятельности. Состязания как средство и метод подготовки спортсмена.

### ***Тема 4 Основы системы спортивных соревнований.***

#### ***Содержание темы***

Основное содержание. Система спортивных соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга, подчиненных определенным закономерностям.

Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных соревнований. Система и календарь спортивных соревнований; общий официальный и индивидуальный спортивный календарь (общие черты и отличия). Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсмена. Основные требования к оптимальному построению системы спортивных соревнований.

### ***Тема 5 Общая характеристика системы подготовки спортсмена.***

#### ***Содержание темы***

Подготовка спортсмена как многокомпонентная система. Основное содержание. Спортивные состязания, спортивная тренировка и другие факторы в системе подготовки спортсмена; их роль и соотношение как "подсистем" в системе спортивной подготовки.

Спортивная тренировка - основа (главный компонент и основная форма) подготовки спортсмена; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования.

Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов

("экзофакторов"), дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена. Целевые функции и задачи, реализуемые в системе подготовки спортсмена. Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсмена; ее сущность в отечественной школе спорта и соотношение с главными целями социальной системы воспитания.

Основные задачи, реализуемые в аспекте отдельных разделов (сторон) подготовки спортсмена: идейного, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки, общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.

Средства и методы подготовки спортсмена. Специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и общая характеристика).

Классификация подготовительных упражнений по их отношению (сходству или различию) с целевой соревновательной деятельностью спортсмена.

***Тема 6. Общепедагогические и другие средства и методы подготовки, спортсмена.***

#### ***Содержание темы.***

Основное содержание. Общепедагогические средства и методы воспитания спортсмена (конкретизирующая характеристика). Использование в подготовке спортсмена специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и подобных методов. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена; использование в ней современных технических, электронных, кибернетических и других устройств программирующего, тренажерного и контрольного назначения. Место в системе подготовки спортсмена гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (систематизирующая характеристика);

этические и методические условия их применения. Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение. Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь общего режима жизни и режима спортивной деятельности,

Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их. Значение общепедагогических принципов (общих принципов обучения и воспитания) как отправных положений деятельности тренера. Проблема разработки специальных принципов, положений, отражающих специфические закономерности спортивной подготовки.

Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена, отражающие их принципиальные положения. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства и избирательной направленности различных сторон подготовки спортсмена. Специфическая непрерывность как



закономерность спортивно-тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; конкретизация основных положений принципа непрерывности в спортивной тренировке. Принципиальные положения, выражающие тенденции динамики воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена:

динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность, опережающее и адаптивное моделирование целевой соревновательной деятельности; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Соревновательно соотнесенная цикличность как одна из функциональных закономерностей процесса спортивной подготовки; конкретизация положений принципа цикличности в спортивной тренировке.

### ***Тема 7 Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)***

#### ***Содержание темы***

Направленное формирование личности, воспитание морально-волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена.

Определяющая направленность в формировании спортсмена как личности. Нравственное воспитание как ведущее начало в отечественной школе спорта.

Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; пути их направленного формирования, усиления и коррекции. Спортивно-этическое воспитание как один из практических аспектов нравственного воспитания спортсмена. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутриколлективных отношений в условиях спортивной деятельности.

Основные средства и методы нравственного воспитания в процессе подготовки спортсмена.

Специальная психическая подготовка спортсмена к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям; основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях.

Интеллектуальная подготовка спортсмена. Интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих требованиям спортивной деятельности, как неотъемлемые стороны полноценной подготовки спортсмена. Систематизированная характеристика основных знаний, входящих в содержание специального образования спортсмена.

#### ***Тема 8 Техническая и тактическая подготовка спортсмена.***

#### ***Содержание темы***

Основное содержание. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена; значение, место и связи этих разделов в системе спортивной подготовки.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения спортивно-технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивные команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой

тренировочного процесса.

Особенности двигательно-координационных и непосредственно связанных с ним и способностей спортсмена. Воспитание координационных способностей как одно из стержневых направлений технической, тактической и других разделов подготовки спортсмена. Основные направления, методы и методические приемы совершенствования способности спортсмена вырабатывать новые формы движений и способности преобразовывать их в соответствии с требованиями меняющихся обстоятельств.

#### ***Тема 9 Физическая подготовка спортсмена.***

##### ***Содержание темы***

Специфическое содержание физической подготовки; ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами подготовки спортсмена.

Воспитание силовых способностей (силовая подготовка) спортсмена.

Воспитание скоростных способностей спортсмена.

Воспитание выносливости спортсмена.

Направленное воздействие в процессе спортивной тренировки на отдельные морфофункциональные свойства спортсмена.

Проблемы коррекции осанки и регулирования веса тела спортсмена, возникающие в зависимости от особенностей спортивной специализации, пути их решения в процессе спортивной подготовки.

Воспитание различных физических качеств спортсмена как единый процесс. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. Теоретико-методические основы использования эффекта "переноса" при воспитании различных физических способностей в процессе спортивной подготовки. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от особенностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования.

#### ***Тема 10 Структура урока физической культуры***

##### ***Содержание темы***

В подготовительной части урока учитель проверяет внешний вид учащихся, сообщает учебно-воспитательные задачи урока. Проверяет знания теоретических сведений, если это необходимо на данном уроке, изучает новые строевые упражнения или повторяет ранее изученные. После этого даются упражнения в ходьбе и беге. С бега переходят на ходьбу и выполняют перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений. Для этого учащиеся могут быть построены в колонну по 4, 6 или в круг.

Общеразвивающие упражнения могут быть без предметов и с предметами. В качестве предметов используются гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи, флажки, гимнастические скамейки и многое другое. Отдельные упражнения могут выполняться на гимнастической стенке, скамейке.

Общеразвивающие упражнения должны воздействовать на сердечно-сосудистую систему,

костно-мышечный аппарат, подготавливая организм к работе в основной части урока.

Соответственно этому выбирается комплекс упражнений с предметом или без предмета.

В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ урока решаются учебно-воспитательные задачи данного урока.

Обучению основному двигательному действию должно предшествовать выполнение подготовительных и подводящих упражнений к нему, исходя из принципа от простого к

сложному. При обучении новому упражнению учитель должен опираться на знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих занятиях, использовать умения и навыки, приобретенные в других упражнениях. В основной части урока кроме обучения новому двигательному действию, повторения и закрепления ранее изученных, необходимо давать упражнения на развитие двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и др.).

С целью повышения эффективности урока учитель должен применять: наглядные пособия (схемы, плакаты, фотографии и др.), технические средства обучения (кинопроекторную, звукозаписывающую и воспроизводящую звук аппаратуру).

Выбор форм организации учащихся, средств, методов и приемов обучения должен быть таким, который бы обеспечивал высокую двигательную плотность урока и оптимальные условия обучения и воспитания учащихся.

В заключительной части сочетается решение различных педагогических задач:

обеспечение подготовки к последующей деятельности, подведение итогов урока, установка на следующий урок, задание на дом и др. Поэтому содержание заключительной части урока находится в зависимости от содержания данного урока и от ряда других условий.

В заключительной части урока учитель подводит итог урока, выставляет текущие оценки 5 - 6-ти учащимся, кратко аргументирует каждую оценку. Проводятся упражнения, способствующие приведению организма учащихся в относительно спокойное состояние. Для этой цели могут даваться в игры, танцевальные упражнения, строевые упражнения, выполняемые под музыку.

Каждый урок должен быть завершен организованно: учащиеся должны быть построены и строем покинуть место занятия.

***Тема 11. Подготовка Физического воспитания как многолетний процесс (основные стадии и этапы).***

***Содержание темы***

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса занятий спортом. Их примерные временные границы. Социальные и биологические факторы, обуславливающие особенности спортивной подготовки на различных стадиях многолетнего пути спортивного совершенствования.

Стадия базовой подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий спортивными упражнениями.

Особенности предварительной спортивной подготовки; ее подчиненная роль в общей системе всестороннего воспитания детей и подростков.

Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты).

Начальная спортивная специализация как этап специализированной базовой подготовки; ее определяющие черты. Данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа начальной спортивной специализации. Особенности содержания и построения тренировки в годы начальной спортивной специализации, обусловленные возрастными и другими факторами; подходы к нормированию тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе начальной подготовки юных спортсменов.

Особенности общего режима базовой спортивной подготовки, осуществляемой в секциях коллективов физической культуры, в детских спортивных школах и в других организациях и учреждениях.

## ***Тема 12 Стадия индивидуально максимальной реализации процесса физического воспитания.***

### ***Содержание темы***

Основные этапы углубленного спортивного совершенствования; их временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о «возрасте высших достижений» (возрастном периоде, наиболее благоприятном для демонстрации высших результатов в видах спорта).

Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого и высшего класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы.

Олимпийский цикл в подготовке ведущих спортсменов.

Общее представление о подготовке резерва сборных команд, непосредственном отборе и комплектовании команд для участия в крупнейших состязаниях. Сведения об оптимальной системе тренировочных сборов, сочетании индивидуальных и централизованных форм организации подготовки, рациональном порядке отборочных, контрольных и других состязаний в управлении подготовкой сборных команд (организационно-методические аспекты).

Завершающая стадия – стадия «спортивного долголетия».

Основное содержание. Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами.

Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса, соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; подходы к нормированию тренировочных и соревновательных нагрузок в пожилом и старшем возрасте.

## ***Тема 13 Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена***

### ***Содержание темы***

Объекты, объективные основания и формы планирования подготовки спортсмена; существующие способы планирования ее содержания, порядка построения и ожидаемых результатов (текстовые, графические, математические и др.).

Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке "модельных характеристик" спортсмена и программированию его многолетней тренировки. Основные формы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена.

Современный модельно-целевой подход к построению подготовки спортсменов высокого класса.

Крупноцикловое (на год, полугодие и т.п.), поэтапное и оперативное (краткосрочное) планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.

Контроль. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена; подходы к выбору наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки,

состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции) тренера и спортсмена; основы их методологии и технологии; формы фиксации материалов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена.

Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного и научного контроля и самоконтроля спортсмена.

#### ***4.3.3. Содержание практических занятий по дисциплине.***

##### **Тема 1 Технология разработки годового плана графика прохождения программного материала по физической культуре (6ч.).**

1-ое занятие Ознакомление с технологией разработки годового плана графика прохождения программного материала по физической культуре.

2-ое занятие Разработка годового плана графика прохождения программного материала по физической культуре.

3-е занятие Контрольное занятие по разработке годового плана графика прохождения программного материала по физической культуре с предоставлением его.

##### **Тема 2 Технология разработки тематического плана (четвертного) прохождения программного материала по физической культуре (6ч.)**

1-ое занятие Ознакомление с технологией разработки тематического плана (четвертного) прохождения программного материала по физической культуре

2-ое занятие Разработка тематического плана (четвертного) прохождения программного материала по физической культуре.

3-е занятие Контрольное занятие по разработке тематического плана (четвертного) пройденного программного материала по физической культуре с предоставлением его.

##### **Тема3 Пульсометрия как элемент анализа урока физической культуры (спортивной тренировки). (8ч.)**

1-ое занятие Общая характеристика методов контроля урока физической культуры (спортивной тренировки).

2-ое занятие Осуществление занятий физической культуры (спортивной тренировки) .

3-е занятие Контрольное занятие с предоставлением графика по ЧСС (пульсометрии) у студентов наблюдаемого факультета.

##### **Тема4 Хронометрирование как составляющая комплексного анализа занятия физической культуры (спортивной тренировки). (8ч.)**

1-ое занятие Общая характеристика хронометрирования урока (спортивной тренировки).

2-ое занятие Практическое занятие по хронометрированию на избранном факультете под руководством преподавателя с последующим разбором полученных данных.

3-е занятие. Самостоятельное занятие по хронометрированию с заполнением протокола хронометража.

4-ое занятие. Контрольное занятие, предоставление протокола хронометража учебного занятия или спортивной тренировки с анализом моторной и общей плотности учебного занятия.

##### **Тема5.Педагогическое наблюдение как метод анализа урока физической культуры(спортивной тренировки). (10ч.)**

1-ое занятие. Ознакомление с планом анализа урока (спортивной тренировки) с последующим разбором.

2-ое занятие. Анализ учебного занятия по базовому виду спорта на избранном факультете под руководством преподавателя.

3-е занятие. Самостоятельный анализ вводной части учебного занятия тренировки с заполнением протокола с последующим обсуждением (разбором).

4-ое занятие. Самостоятельный анализ основной и заключительной частей учебного занятия (спортивной тренировки) с последующим обсуждением и разбором.

5-ое занятие. Самостоятельный анализ методом педагогического наблюдения учебного занятия (спортивной тренировки) с предоставлением протокола нормативной формы.

## **5. Образовательные технологии**

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: доклады с презентацией, деловые игры, ролевые игры, работа в творческих группах, семинар - дискуссия, коллективные лекции, метод исследовательского проекта, метод решения проблемных ситуаций, мастер-классы и встречи со специалистами в области высшего физкультурного образования.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям и дополнительным литературным источникам, выполнение домашних заданий, изучение опыта ведущих специалистов, проведение педагогических наблюдений и их регистрацию. Учет успеваемости ведется в форме опроса и тестирования по пройденным темам, зачетов и экзаменов - в сроки по учебному плану. Студенты, кроме изучения рекомендованной литературы, могут использовать и такие формы как: работу с материалами по теории и методике физической культуры спорта в учебных кабинетах кафедр, ознакомление с наглядными пособиями по курсу, просмотр документальных кинофильмов на спортивную тематику, выполнение рефератов по заданию кафедры и т.п. Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, контроля над выполнением учебных заданий, конспектов, рефератов, а также проведения коллоквиумов, олимпиад, «деловых игр», «круглых столов» и т.п.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

### **7.1. Типовые контрольные задания**

#### **Примерные тестовые задания**

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

2. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

3. Какие методы относятся к методам научного исследования:

- 1) метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфо-функциональных

показателей;

2) экспериментальные методы, социологические методы, метод теоретического анализа,

методы исследования физических качеств и техники выполнения упражнения;

3) методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тестирование, социологические и педагогические методы.

4. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

1) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;

2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;

3) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

5. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

разрядные нормативы и требования по видам спорта;

методики занятий физическими упражнениями;

3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

6. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

метод убеждения

метод упражнения

метод поощрения

наглядный пример

7. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

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

8. Физические упражнения – это:

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

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

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

виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие

физических качеств.

9. Под техникой физических упражнений понимают:

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача

решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

10. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

11. Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения

того

или иного принципа обучения;

- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

12. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

- 3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и

самоконтроля.

13. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

- 2) методы общей и специальной физической подготовки;

- 3) игровой и соревновательный методы;

- 4) специфические и общепедагогические методы.

14. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

- 2) они являются связующим звеном между спроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

15. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий;

закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)

выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.

16. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

- 1) методы строго-регламентированного упражнения;

- 2) методы частично-регламентированного упражнения;

методы организации занятий;



организационно-методическая форма занятий.

17. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип научности;

принцип связи теории с практикой.

18. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности;

принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

19. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

20. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;
- 4) физическими упражнениями.

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

- 1) физическим образованием;
- 2) физическим воспитанием;
- 3) физическим развитием;
- 4) физической культурой.

22. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одаренностью;
- 4) двигательным навыком.

23. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения?

- 2, 4;
- 1, 3, 5;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 1, 2, 6.

24. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
  - 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
  - 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

25. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Вставка-ответ:

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

26. Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

27. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;

28. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- 1) методикой обучения;
  - 2) физической культурой;
  - 3) физическим образованием;
- физическим воспитанием.

29. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;

наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих

двигательных

действий;

соблюдение принципа сознательности и активности;

учет индивидуальных особенностей занимающихся.

30. Сила – это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений); способность человека проявлять большие мышечные усилия.

### Перечень вопросов к экзамену

1. Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного

движения в современном российском обществе.

2. Образовательная роль физической культуры.
3. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
4. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
5. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
6. Эстетическое значение физической культуры.
7. Специфические функции физической культуры в обществе.
8. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
9. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
10. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
11. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
12. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
13. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
14. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
15. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
16. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
17. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
18. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
19. Сравнительная характеристика распространенных классификаций физических упражнений.
20. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
21. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
22. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха.
23. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалаंसирования их динамики.
24. Принципы цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
25. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
26. Методика начального разучивания двигательного действия.
27. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
28. Методика результирующей отработки двигательного действия.
29. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
30. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
31. Основы современной методики воспитания двигательно-координационных способностей.
32. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
33. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
34. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
35. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
36. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.

37. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
38. Методы воспитания комплексной выносливости.
39. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
40. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
41. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
42. Методика воспитания осанки.
43. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов звеньев тела.
44. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
45. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
46. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
47. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
48. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
49. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями,
50. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.
51. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
52. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
53. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
54. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
55. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.
56. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
57. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.
58. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.
59. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности, учащихся старшего школьного возраста.
60. Подходы к использованию сенситивных («чувствительных») периодов физического развития индивида в системе физического воспитания подрастающих поколений.
61. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
62. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодежи.
63. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
64. Актуальные задачи по развертыванию прикладной физической подготовки молодежи к трудовой и военно-служебной деятельности.
65. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.

66. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
67. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).
68. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
69. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
70. Тенденции развития современного спорта в мире.
71. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
72. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
73. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
74. Общая характеристика системы подготовки спортсмена и ее подсистем.
75. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
76. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
77. Подходы к рационализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).
78. Соотношение системы подготовки спортсмена и системы спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
79. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена (физической, технической, тактической, психической подготовки).
80. Основная классификация средств подготовки спортсмена.
81. Особенности принципов построения подготовки спортсмена.
82. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсмена.
83. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, ее волнообразность.
84. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
85. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
86. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
87. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
88. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
89. Типы макроциклов (полугодичных, годовых и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
90. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).
91. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.
92. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешнесредовых условиях.
93. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.
94. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.
95. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.

96.Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.

97.Зависимость перспектив и особенностей разворачивания спортивной деятельности от уровня спортивной одаренности индивида.

98. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому "спортивному отбору".

99.Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.

100.Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.

7.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов

## **8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

а) адрес сайта курса

1. <http://elib.dgu.ru>

2. <http://edu.icc.dgu.ru>

б) основная литература:

1. Холодов, Ж.К.Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2016. - 923-45. 2.Железняк, Юрий Дмитриевич.Методика обучения физической культуре : учебник / Железняк, Юрий Дмитриевич, Е. В. Кулишенко ; под ред. Ю.Д.Железняка. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 533-50.

3. Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов / под. ред. Ю.Ф.Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - М. : Сов. спорт, 2007. - 463 с. - ISBN 978-5-9718-0192-

4 : 250-03. 4.Менхин, Юрий Владимирович. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Менхин, Юрий Владимирович. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : СпортАкадемПресс: Физкультура и Спорт, 2006. - 311 с. : ил. - Библиогр.: с. 294-309. - Рекомендовано УМЦ. - ISBN 5-813-40151-2 (СпортАкадемПресс) : 299-97. 5. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.М. Кадыров, В.Д. Гетьман, А.В. Караван. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 150 с. — 978-5-9227-0620-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63643.html>

б) дополнительная литература:

1. Теория и методика плавания : учеб. пособие / под ред. Ю.Д.Железняка. - 2-е изд. стер. - М. : Академия, 2014. - 844-80.

2.Булгакова,НинаЖановна.Теория и методология плавания : учебник / Булгакова, Нина Жановна, О. И. Попов ; под ред. Н.Ж.Булгаковой. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 645-70.

3. Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : методические рекомендации по изучению дисциплины / С.А. Луценко. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2006. — 53 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29997.html>

4. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

1) eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – Москва, 1999 – . Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx>.

2) Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучением: [база данных] / Даг. гос. ун-т. – Махачкала, г. – Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <http://moodle.dgu.ru/>

3) Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. – Махачкала, 2010 – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Характеристика Теории физической культуры и спорта в физическом воспитании, ее функции, организация и проведение спортивно-массовых, избирательно-оздоровительных мероприятий и учебно-тренировочных занятий в зависимости от целевой направленности. Система подготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта. Задача дисциплины- дать будущим учителям знания, умения и навыки по наблюдению, анализу и проведению, в средней школе, в детском оздоровительном лагере, по месту жительства. Научить использовать игру в тех или иных общеобразовательных и воспитательных целях. Учебная работа по дисциплине «Теория и методика ФК и С» преподавания осуществляется в форме лекций, практических занятий, учебной практики, самостоятельной работы. На лекциях излагается программный материал теории и методике их проведения, даются указания для более углубленного изучения дисциплины. На практических занятиях студенты знакомятся с теорией и методикой, предусмотренными программой университета по физическому воспитанию, на внеклассных занятиях, во внешкольных детских учреждениях, приобретают знания и навыки по методике из проведения. Студенты самостоятельно изучают рекомендованную литературу, выполняют домашние задания в виде индивидуальных письменных работ, включающих самостоятельное составление конспектов по типу ранее изученных, подбор и описание в соответствии с постоянными условиями, всестороннюю характеристику и подробный анализ. Проверка знаний студентов проводится в течении всего периода обучения и изучения дисциплины. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачета. Стержневое содержание предмета в 5 семестре должна составить проблематика общих основ теории и методике физического воспитания рассматриваемого в качестве важнейшего процесса направленного функционирования физической культуры в обществе. В 6 семестре освещаются особенности методике физического воспитания и смежных форм физической культуры, обусловленные возрастными факторами и социальными условиями жизни основных контингентов населения. В ходе 6-го семестра изучающие предмет должны освоить профессиональные знания по теории и методике спорта (как одного из основных компонентов физической культуры). Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям и дополнительным литературным источникам, выполнения домашних заданий, изучения опыта ведущих специалистов, проведение

педагогических наблюдений и их регистрацию, методическую и научно-исследовательскую работу по теме дипломных работ. Учет успеваемости ведется в форме опроса и тестирования по пройденным темам, экзаменом в сроки по учебному плану.

Задачи дисциплины

- добиться прочного усвоения знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта.
- воспитать способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к научно-теоретическим основам и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности, и смежным дисциплинам профессионального образования.
- сформировать умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач.

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

- Программное обеспечение для лекций: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

Реализация программы дисциплины требует наличия оснащенного интерактивной доской лекционного зала и учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета: кафедра, стулья и парты, классная доска, диапроектор, эпидиаскоп. Технические средства обучения: интерактивная доска, видеопроектор, ноутбук, электронные тесты.