

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-
методической работе
Е.А. Павлов
Е.А. Павлов 2022 года

Рабочая программа дисциплины

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Разработчики:

Раздел «Анатомия человека»

Панасюк Татьяна Владимировна – доктор биологических наук, профессор кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ,

Савченко Елена Леонидовна – старший преподаватель кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

Раздел «Биохимия человека»

Тамбовцева Ритта Викторовна – д.б.н., профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ;

Черемисинов Виталий Николаевич - к.б.н., профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ;

Никулина Ирина Александровна - ст. преп. кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ

Раздел «Физиология человека»

Белицкая Любовь Александровна – доцент кафедры физиологии РГУФКСМиТ;

Захарьева Наталья Николаевна - доктор медицинских наук, профессор кафедры физиологии РГУФКСМиТ

Раздел «Спортивная медицина»

Золичева С.Ю. – к.м.н., доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

Рецензент:

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; Профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей научных знаний и практических умений по современной морфофункциональной анатомии; знаний химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов при занятиях физической культурой и в период отдыха после мышечной работы; знаний об основных закономерностях деятельности организма человека в покое и при мышечной работе, создание целостного представления об организме человека как о единой саморегулирующей системе с присущими ему биологическими и психосоциальными потребностями; ознакомление слушателей с комплексом общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать у слушателей понимание основных анатомических закономерностей, на которых базируется спортивный отбор и построение многолетнего тренировочного процесса;
- выработать навыки проведения анатомического анализа положений и движений спортсмена;
- сформировать способность планировать содержание тренировочных занятий с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
- раскрыть сущность и значение молекулярных процессов, происходящих в клетках и тканях живого организма в различных его состояниях;
- сформировать знания по общей биохимии и биохимии физических упражнений;
- способствовать формированию правильного понимания причин изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физической культурой и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании тренировочных занятий с использованием физических упражнений, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека;
- развить навыки использования знаний, полученных в процессе изучения биохимии человека для подбора наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, построения тренировочного процесса, повышения эффективности тренировочного процесса, решения вопросов рационального питания, использования дополнительных факторов повышения эффективности тренировочного процесса.
- обучить слушателей современным представлениям о физиологических механизмах адаптации и регуляции физиологических функций человека при специфических физических нагрузках в тренировочной и соревновательной деятельности;
- дать современные знания об изменениях биологических ритмов занимающегося при полетной десинхронизации, специфике формирования физических качеств при занятиях спортом; а также основных физиологических изменениях, происходящих в организме детей и подростков в процессе роста, развития и спортивной тренировки
- ознакомить слушателей с основными направлениями развития спортивной медицины на современном этапе, теоретическими знаниями в области медико-биологического обеспечения спортивной деятельности;
- ознакомить слушателей с современными методами восстановительного лечения.
- изучить специфику функционирования и адаптации организма к физическим нагрузкам разной интенсивности и продолжительности в зависимости от возраста, пола и степени подготовленности занимающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на приобретение слушателями знаний о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека, о физиологических функциях человека, механизмах их развития, а также способах и методах оценки; формирование естественнонаучного мировоззрения и основ медико-биологического мышления слушателя, повышающих его профессиональную компетентность в области применения медико-биологических знаний в процессе тренерской деятельности. Полученные знания оградят практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья, особенно юных спортсменов и лиц с ограниченными физическими возможностями.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел «Анатомия человека»

Раздел «Биохимия человека»

Раздел «Физиология»

Раздел «Спортивная медицина»

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ВД 1 (ОТФ-А) - Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся

ПК 1.2. Способность проводить тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

Знать:

- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
- Основы здорового образа жизни
- Общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации
- Основы организации первой помощи

Уметь:

- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке
- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке

- Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты
- Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контроль готовности занимающихся к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке на основе физического, функционального состояния занимающихся

ПК 1.3. Способность осуществлять измерение и оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки

Знать:

- Общие основы физиологии человека
- Общие основы анатомии человека
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
- Морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса
- Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося
- Порядок составления документации по измерению и оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки
- Назначение и особенности использования контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся
- Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке

Уметь:

- Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности
- Использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки
- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося
- Разъяснять занимающимся вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности
- Интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося
- Руководство действиями занимающегося во время выполнения тестирования
- Регистрация и фиксация контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося
- Анализ фактических данных и результатов медицинских наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося

- Аналитическая обработка собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий
- Корректировка цикла тренировки по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности занимающегося

ВД 2 (ОТФ-В) - Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки

ПК 2.1. Способность осуществлять комплектование групп занимающихся

Знать:

- Общие основы анатомии человека
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
- Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, одаренных в виде спорта
- Критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности
- Медико-биологические и возрастные критерии массового спортивного отбора
- Правила использования контрольно-измерительных приборов и средств измерений

Уметь:

- Разъяснять детям, подросткам и молодежи важность ведения здорового образа жизни, ценность занятий оздоровительными физическими упражнениями
- Определять соответствие возраста, пола поступающих лиц на спортивно-оздоровительный этап требованиям и нормам комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа
- Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей поступающих в группы этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки по антропометрическим, физиологическим параметрам
- Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в тренировочных занятиях этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа
- Проверка медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у поступающих лиц для их зачисления в группы этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки

ПК 2.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки

Знать:

- Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
- Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки
- Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям вида спорта

- Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических параметров человека
- Методы оценки и учета параметров уровня физической подготовленности занимающихся
- Современные технологии выявления выраженных способностей (одаренности) занимающихся для дальнейших занятий видом спорта
- Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине)

Уметь:

- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической подготовленности занимающихся
- Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических параметров у занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, определять уровень мотивации занимающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов) на оценку уровня физической подготовленности занимающихся
- Анализ результатов медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся

ВД 3 (ОТФ-С) - Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

ПК 3.1. Способность осуществлять отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Знать:

- Общие основы физиологии спорта
- Общие основы спортивной морфологии
- Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств
- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся в группах тренировочного этапа
- Медико-биологические характеристики и их использование при отборе занимающихся (морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма занимающегося, состояние его здоровья)
- Методы оценки уровня развития физических качеств занимающихся

Уметь:

- Оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям видом спорта

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Анализ самостоятельно или в составе комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, результаты медико-биологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося
- Определение уровня спортивной предрасположенности к занятиям по виду спорта

ПК 3.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Знать:

- Общие основы анатомии человека
- Общие основы физиологии человека
- Методики контроля и оценки физической подготовленности занимающихся
- Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся
- Предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

Уметь:

- Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств
- Планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся
- Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий
- Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся
- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической подготовленности занимающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов)
- Формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
- Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

ПК 3.3. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

Знать:

- Общие основы анатомии человека
- Общие основы физиологии человека
- Гигиена физической культуры и спорта
- Приемы и методы восстановления после физических нагрузок
- Основы организации первой помощи

Уметь:

- Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств
- Контролировать физическое, функциональное состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий
- Предупреждать случаи травматизма во время тренировок
- Организовывать первую помощь

– Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Проведение тренировок на основе комплекса упражнений по повышению уровня специальной физической подготовленности занимающихся, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности

ВД 4 (ОТФ-D) - Подготовка занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

ПК 4.1. Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства

Знать:

– Общие основы анатомии человека
– Общие основы физиологии человека
– Морфологические критерии спортивного отбора
– Методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств занимающихся с учетом спортивной ориентации

– Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства

– Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся
– Методики медико-биологического тестирования
– Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации

Уметь:

– Интерпретировать аналитические данные о динамике состояния здоровья, уровня подготовленности, соревновательной деятельности занимающихся для выявления перспективных занимающихся

– Использовать морфологические критерии спортивного отбора
– Выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

– Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей занимающихся

– Давать комплексную оценку физической, функциональной, подготовленности занимающегося

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Анализ состояния здоровья, уровня подготовленности, результатов, достигнутых занимающимися на тренировочном этапе (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений)

– Оценка на основании собранной информации к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

ПК 4.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

Знать:

– Общие основы анатомии человека

- Общие основы физиологии спорта
- Общие основы спортивной биохимии
- Общие основы спортивной морфологии
- Теория вида спорта
- Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации
- Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров)

Уметь:

- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии индивидуальными особенностями занимающихся
- Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Подбор методик тренировочных занятий с использованием с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий
- Анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения

ПК 4.3. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

Знать:

- Общие основы спортивной биохимии
- Общие основы спортивной морфологии
- Общие основы анатомии человека
- Общие основы физиологии человека
- Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках
- Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов
- Общие основы спортивной медицина
- Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и "подводки"
- Общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации

Уметь:

- Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок
- Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов

- Контролировать физическое, функциональное состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения
- Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок
- Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок
- Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося
- Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки
- Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям
- Контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий

ПК 4.4. Способность управлять систематической соревновательной деятельностью занимающегося

Знать:

- Антидопинговые правила
- Общие основы спортивной морфологии
- Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках
- Общие основы спортивной медицины
- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося
- Особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров)
- Приемы и методы восстановления после физических нагрузок

Уметь:

- Вести мониторинг и контроль физического, функционального состояния занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Моделирование соревновательной деятельности занимающегося с учетом функциональной подготовленности
- Контроль прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля

Общекультурные компетенции

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Знать

– физиологические, анатомо-морфологические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста;

Уметь

– определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся с учетом анатомо-морфологических, физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки с учетом анатомо-морфологических, физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

– возрастные, физические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

Уметь:

– выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

– выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей

ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

– сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств;

– факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом;

Уметь:

– подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;

ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

Знать:

– содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся

Уметь:

- подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности спортсменов и обучающихся;
- осуществлять контрольные процедуры;
- интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, спортсменов и обучающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности спортсменов и обучающихся

ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Знать:

- особенности медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта;

Уметь:

- разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;

ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования

Знать:

- нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта;
- требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство

Уметь:

- ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта;
- принимать решения и совершать действия в соответствии с законами

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- применения правовых норм в профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 88 часов, в том числе: лекции - 16 часов, практические занятия - 32 часа, самостоятельная работа - 40 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельна я работа	
	Раздел I «Анатомия человека»						
1.	1.1. Опорно-двигательный аппарат	7	1	2	-	4	Опрос
2.	1.2. Спланхнология	5	1	2	-	2	Опрос
3.	1.3. Ангиология	5	1	2	-	2	Опрос
4.	1.4. Системы регуляции двигательной деятельности	5	1	4	-	2	Опрос
	Всего по разделу:	22	4	8	-	10	
	Раздел II «Биохимия человека»						
5.	2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека	8	2	2	-	4	Опрос
6.	2.2. Биохимические основы мышечной деятельности	14	2	6	-	6	Опрос
	Всего по разделу:	22	4	8	-	10	
	Раздел III «Физиология человека»						
7.	3.1. Общая физиология	12	2	4	-	6	Опрос
8.	3.2. Физиология мышечной деятельности	8	2	4	-	4	Опрос
	Всего по разделу:	22	4	8	-	10	
	Раздел IV «Спортивная медицина»						
9.	4.1. Введение в курс «Спортивная медицина». Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом	3,5	0,5	1	-	2	Опрос
10.	4.2. Тестирование спортсменов	2,5	0,5	2	-	0	Опрос
11.	4.3. Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта.	3,5	0,5	1	-	2	Опрос
12.	4.4. Заболевания и патологические состояния, возникающие при нерациональных занятиях спортом	4,5	1	1,5	-	2	Опрос
13.	4.5. Травмы в спорте, острые патологические состояния, первая доврачебная помощь	4,5	1	1,5	-	2	Опрос
14.	4.6. Основы восстановительного лечения спортсменов	3,5	0,5	1	-	2	Опрос
	Всего по разделу:	22	4	8	-	10	
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	Зачет
	Всего	88	16	32		40	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. «Анатомия человека»

Тема 1.1. Анатомия опорно-двигательного аппарата

Остеология. Костная ткань, как разновидность соединительной ткани. Клетки костной ткани: остеобласты, остециты. Клетки разрушители костной ткани – остеокласты. Типы костной ткани: ретикулофиброзная и пластинчатая. Остеон. Строение кости как

органа, ее рост в длину и толщину. Строение и функции надкостницы. Особенности строения трубчатых (длинных, коротких), плоских, смешанных, воздухоносных и губчатых (длинных и коротких) костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией. Классификация костей, примеры костей каждого вида. Общий план строения скелета человека. Функции скелета. Осевой скелет – позвоночник и грудная клетка. Строение позвонка, особенности позвонков каждого отдела в связи с их функциями. Строение ребра, виды ребер, их особенности. Общий план строения скелета конечностей. Отделы верхней конечности и входящие в нее кости. Отделы нижней конечности и входящие в нее кости. Особенности позвоночника и стопы, обеспечивающие их амортизационные функции. Возрастные особенности скелета. Адаптация костей под влиянием физических нагрузок.

Артрология. Учение о соединениях костей. Классификация соединений костей: синартрозы – непрерывные соединения, гемияртрозы – полупрерывные соединения и диартрозы – прерывные соединения. Классификация синартрозов: фиброзные (синдесмозы): межкостные перегородки, связки, швы черепа; хрящевые (синхондрозы) – временные и постоянные, костные (синостозы). Синовиальные соединения (суставы – диартрозы). Основные элементы сустава (суставные поверхности, суставной хрящ, суставная капсула, суставная полость, синовиальная жидкость) и вспомогательные образования сустава – связки. Дополнительные образования: внутрисуставные диски, мениски, хрящевые губы, синовиальные сумки и синовиальные складки. Факторы укрепления суставов. Классификация суставов по: количеству соединяющихся костей, по форме суставных поверхностей, по количеству осей вращения (одно-, дву- и многоосные) и функциональной связи. Простые, сложные, двухкамерные и комбинированные суставы. Форма, оси вращения и движения в суставах. Факторы, обуславливающие подвижность в соединениях костей. Функциональная зависимость между формой сустава, соотношением суставных поверхностей и размахом движений. Ограничители движения в суставах. Соединения костей туловища. Форма суставов в различных отделах позвоночника, атлантозатылочный и атлантоосевой суставы. Соединения костей грудной клетки, различия в соединении различных групп ребер с грудиной. Суставы верхней конечности. Особенности движений в каждом суставе, их амплитуда. Суставы и непрерывные соединения таза, их возрастные особенности. Суставы свободной нижней конечности, «техника безопасности» движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Адаптация соединений костей. Изменения фиброзных, хрящевых и синовиальных соединений. Изменения компонентов сустава у спортсменов: суставных поверхностей, суставной сумки, суставной щели. Топография подвижности в суставах у спортсменов.

Миология. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав. Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон: красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика, значимость типирования мышечных волокон в практике спорта. Двигательные единицы (большие и малые) и их функции. Самообновление и рост мышечной массы.

Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией. Мышцы туловища. Мышцы, производящие движения позвоночного столба – сгибатели и разгибатели, особенности их расположения. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов. Дыхательные мышцы, их деление на группы и особенности работы. Брюшной пресс и его слабые места. Функциональные группы мышц верхней конечности, топография их силы. Функциональные группы мышц нижней конечности, топография их силы. Мышцы поддерживающие своды стопы, упражнения, направленные на их развитие.

Динамическая анатомия. Схема анатомического анализа положений и движений человека (по М.Ф. Иваницкому). Классификация положений и движений тела человека. Действующие силы, понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение

тела человека в пространстве. Общий центр тяжести тела (ОЦТ) и методы его определения. Понятие о центре объема тела; удельный вес тела человека как показатель физического развития. Характеристика площади опоры при выполнении различных упражнений. Виды равновесия тела и условия сохранения равновесия тела. Понятие об углах устойчивости тела при неустойчивом равновесии тела. Характеристика работы мышечных групп: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

Тема 1.2. Спланхнология

Пищеварительная система. Понятие о полых и паренхиматозных органах. Общий план строения стенки полого органа: слизистая, мышечная и соединительнотканная оболочки. Особенности строения стенки пищеварительного тракта. Ротовая полость и входящие в нее органы. Молочные и постоянные зубы, их роль в оценке биологического возраста юных спортсменов. Глотка, ее пищеварительная, дыхательная и защитная функции. Пищевод, его особенности, обеспечивающие продвижение пищи при различных положениях тела. Желудок, строение стенки. Железы: главные, обкладочные, добавочные. Компоненты желудочного сока. Функции ферментов и соляной кислоты. Концентрация соляной кислоты – 160 ммоль/л. Пилорические железы. Тонкий кишечник, продвижение и изменение пищи в его отделах. Строение ворсинки слизистой оболочки тонкого кишечника. Всасывание питательных веществ в кровь и лимфу. Отделы толстого кишечника и его функции. Пищеварительные железы, функции каждой, их связь с пищеварительной трубкой. Строение печени, ее роль в пищеварении и другие функции. Поджелудочная железа и ее части: экзокринная и эндокринная. Ее роль в пищеварении: основные ферменты. Функции глюкагона и инсулина.

Принципы организации рационального питания спортсменов.

Дыхательная система. Воздухоносные пути. Особенности строения стенки воздухоносных путей. Функции хряща в стенке. Строение и функции носовой полости, роль носовых ходов. Строение гортани. Скелет гортани: перстневидный, щитовидный, клиновидный, рожковидные, черпаловидные хрящи и надгортанник. Полость гортани. Голосовые связки. Механизм образования голоса. Половые различия строения гортани. Строение трахеи и бронхов. Бронхиальное дерево. Ацинус – структурно-функциональная единица легкого, механизм газообмена в нем. Аэрогематический барьер. Общее строение легкого, отличие правого легкого от левого. Строение и функция плевры, ее листки и синусы. Возрастные особенности легких и плевры. Жизненная емкость легких. Понятие о средостении.

Мочеполовой аппарат. Органы выведения продуктов обмена веществ (почки). Мочевыводящие пути. Строение стенки мочевыводящих путей. Особенности строения и расположения мочеточников и мочевого пузыря. Мочеиспускательный канал, строение, функция и половые различия. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение. Проекция почек на поверхность тела человека, ее изменение при различных физических упражнениях. Фиксирующий аппарат почки, возможности его укрепления у спортсменов. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Строение нефрона. Образование первичной и вторичной мочи. Юкстагломерулярный и простагландиновый аппараты почки. Возрастные особенности строения почек. Строение и функции половых желез. Гормоны и половые клетки, вырабатываемые половыми железами. Хромосомный набор половых клеток. Понятие истинного и ложного гермафродитизма. Мужские половые органы: яички, семявыносящий проток, семенной канатик, семенные пузырьки, семяизвергательный канал, предстательная железа,

бульбауретральные железы, мочеиспускательный канал. Строение сперматозоида. Женские половые органы: матка и ее придатки (маточные трубы и яичники). Строение яичника. Возрастные особенности женских половых желез. Овуляция. Строение яйцеклетки. Оплодотворение и беременность.

Тема 1.3. Ангиология

Кровеносная система. Анатомия сердечно-сосудистой системы как системы обеспечения двигательной деятельности спортсмена в подготовке тренеров и педагогов физической культуры. Общий обзор сосудистой системы. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Отличия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и венула. Работы В.В.Куприянова и его школы по изучению микроциркуляторного русла крови. Круги кровообращения: большой, малый, сердечный. Общие закономерности хода и ветвлений артерий. Формирование венозного русла. Внутриорганный кровообращение. Чудесные сети. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении. Работы В.Н.Тонкова и его школы по коллатеральному кровообращению.

Система кровообращения; большой круг кровообращения и его функциональное значение; закономерности хода и ветвления кровеносных сосудов в организме человека. Система микроциркуляции (артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр, венула) – ее значение. Отличия венозной системы от артериальной. Система верхней полых вен и области оттока в нее крови. Система нижней полых вен и области оттока в нее крови. Роль системы воротной вены. Понятие о шунтах, анастомозах и чудесных сетях кровеносной системы. Изменение кровоснабжения мышц при физических нагрузках и прекращении спортивной деятельности.

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Фиброзный остов сердца. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры. Кардиомиоцит и его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Сосочковые мышцы и сухожильные струны. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены). Кровоснабжение сердца. Проводящая система и её функциональное значение. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

Лимфатическая система и органы иммуногенеза. Отличие лимфатической системы от кровеносной, ее функции. Общий план строения лимфатической системы. Особенности лимфатических капилляров. Расположение лимфатических сосудов и факторы движения лимфы. Органы иммуногенеза: вилочковая железа, селезенка, миндалины лимфоидные фолликулы - их расположение, строение, функции и возрастные изменения. Строение, функции и расположение лимфатических узлов. Вставочные и регионарные узлы. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.

Тема 1.4. Системы регуляции двигательной деятельности

Неврология. Строение и функции нервной ткани. Классификация нейронов. Синапс. Медиаторы. Нейроглия. Функциональная роль нейроглии. Центральная и периферическая нервная система. Сегментарное строение спинного мозга. Функции спинного мозга. Рефлекторный принцип функционирования нервной системы. Спинномозговые нервы и их строение. Особенности развития головы и головного мозга. Отделы головного мозга. Их функции. Продолговатый мозг, его положение, строение, функции. Топография серого и

белого вещества в продолговатом мозге. Жизненно важные центры покрышки продолговатого мозга: сосудодвигательный и дыхательный. Задний мозг: мост и мозжечок, их строение и функции. Средний мозг, строение, функции. Промежуточный мозг, его области и функциональное значение. Конечный мозг его полушария, доли, основные борозды и извилины. Локализация функций в коре полушарий (корковые центры). Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности. Симпатическая и парасимпатическая части вегетативной нервной системы. Их функции и различия.

Эндокринная система. Характеристика эндокринной системы. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции. Регуляция функций организма и общее понятие о нейро-эндокринных связях (гипоталамо-гипофизарная система). Общая характеристика действий гормонов. Классификация желез эндокринной системы. Эмбриогенез различных желез. Описание действия конкретных гормонов. Влияние гормонов на рост и развитие детей и подростков. Возрастные изменения эндокринных органов. Влияние физической нагрузки на деятельность органов внутренней секреции. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях. Гипофиз. Его роль в организме. Щитовидная и паращитовидные железы. Строение и функция надпочечников. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция. Половые железы, их общесоматические функции.

Раздел II. «Биохимия человека»

Тема 2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека

Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ. Общие принципы регуляции обмена веществ в организме человека. Углеводы. Обмен углеводов. Липиды. Обмен липидов. Белки и нуклеотиды. Обмен белков. Обмен воды и минеральных веществ.

Тема 2.2. Биохимические основы мышечной деятельности

Биохимия мышц и мышечного сокращения. Энергетика мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме человека под влиянием мышечной работы. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной деятельности. Биохимические основы силы, быстроты и выносливости. Биохимическое обоснование методики занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста. Биохимический контроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел III. «Физиология человека»

Тема 3.1. Общая физиология

Введение. Функции центральной нервной системы и роль ее в регуляции физиологических функций. Сенсорные системы. Нервно-мышечная система. Функции системы крови. Функции системы кровообращения. Функции системы дыхания. Функции системы пищеварения. Обмен веществ и энергии. Железы внутренней секреции и их гормоны

Тема 3.2. Физиология мышечной деятельности

Общие механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

Раздел IV. «Физиология человека»

Тема 4.1. Введение в курс «Спортивная медицина». Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом.

Цели, задачи спортивной медицины. Основы законодательной базы медицинского обеспечения массового и спорта высших достижений. Нормативно-правовая база организации спортивно медицинской службы. Положение о врачебно-физкультурной службе в России. Структура и методология спортивного отбора в различные виды спорта. Классификация видов спортивной деятельности в зависимости от характера двигательной активности.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом. Понятие об абсолютных и относительных противопоказаниях для занятий спортом. Подход к решению экспертных вопросов в зависимости от спортивной специализации. Особенности врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья.

Тема 4.2. Тестирование спортсменов

Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. Понятие о «спортивном» сердце. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.

Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования. Методы исследования и оценки физического развития.

Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.

Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.

Роль тренера в профилактике нарушений деятельности ССС у спортсменов.

Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Гарварский степ-тест и др.), методика проведения, оценка результатов. Недостатки и достоинства проб с точки зрения современных требований.

Тест PWC170 - теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины PWC170 у спортсменов различной специализации. Тест PWC170 со специфическими нагрузками, методика проведения, оценка результатов (беговой, лыжный, плавательный варианты).

Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации.

Тест Новаки, методика проведения, оценка результатов.

Понятие об ортостатической устойчивости. Гемодинамика при ортостатических возмущениях. Ортостатическая проба, методика проведения, оценка результатов.

Тема 4.3. Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта

Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом.

Тема 4.4. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом

Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов. Роль физического и психо-эмоционального перенапряжения при возникновении заболеваний у спортсменов. Вопросы адаптации спортсменов к изменению климатических условий и часовых поясов.

Очаги хронической инфекции в спорте.

Состояние иммунной системы у спортсменов в различные фазы тренировочного цикла. Бактериальные и вирусные инфекции. Острое и хроническое воспаление. Иммунологические аспекты возникновения ряда заболеваний у спортсменов после перенесенных бактериальных и вирусных инфекций.

Перетренированность и перенапряжение спортсмена.

Понятие о перетренированности, наиболее частые причины развития, предупреждение и лечение. Понятие об остром и хроническом перенапряжении, причины, симптоматика, меры профилактики.

Острые патологические состояния в спорте.

Причины и механизмы развития патологических состояний в спорте. Первая помощь и меры профилактики патологических состояний.

Тема 4.5. Травмы в спорте, острые патологические состояния, первая доврачебная помощь.

Общая характеристика спортивного травматизма.

Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений. Оказание первой доврачебной помощи и меры профилактики основных травматических повреждений у спортсменов. Острые патологические состояния в спорте. Причины и механизмы развития патологических состояний в спорте. Первая помощь и меры профилактики патологических состояний.

Тема 4.6. Основы восстановительного лечения спортсменов.

Физические методы восстановительного лечения спортсменов.

Место и роль аппаратной физиотерапии в реабилитации спортсменов после перенесенных заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Методы коррекции утомления.

Медикаментозное обеспечение спортивной деятельности.

Основы спортивной фармакологии. Основные группы препаратов, способствующие повышению физической работоспособности. Вопросы допинга в спорте. Классификация запрещенных препаратов. Побочные действия препаратов, относящихся к допингу.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт

слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

По разделу I «Анатомия человека»

а) Основная литература

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека : [с основами динам. и спортив. морфологии] : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / М.Ф. Иваницкий ; [под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского]. - Изд. 14-е. - М.: Спорт, 2018. - 623 с.: рис.

б) Дополнительная литература

1. Сапин М.Р. Анатомия человека: Учебник для студентов биологических специальностей высших учебных заведений / Сапин М.Р., Билич Г.Л. - М.: Высшая школа, 1989.

2. Морфология человека. / Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. - М.: Изд-во МГУ, 1990.

3. Сапин М.Р. Анатомия человека: Учебник для студентов биологических факультетов пед. университетов, институтов, пед. училищ, колледжей / Сапин М.Р., Брыксина З.Г. - М.: Просвещение, Владос, 1995.

4. М.М. Курепина, А.П. Ожигова, А.А. Никитина Анатомия человека: атлас, М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС – 2005, 239с: цв. ил.

5. Анатомический обзор органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем [Электронный ресурс] : учеб. пособие для самостоят. работы студентов, изучающих предмет "Анатомия человека" : утв. и рек. эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Савченко Е.Л. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)". - М., 2018.

6. Анатомический подход в изучении тела человека : учеб. пособие по дисциплине "Анатомия человека" : рек. и утв. эмс ИТРРиФ РГУФКСМиТ / Е.Б. Савостьянова [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высшего образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. анатомии и биолог. антропологии. - М.: [Изд-во РУДН], 2017. - 109 с.: ил.

7. Акчева, С.А. Интегрированное занятие "Скелет - опора тела" : (в подгот. к шк. группе) / Акчева С.А. // Инструктор по физ. культуре. - 2014. - № 7. - С. 30-35.

8. Атлас анатомии человека / [ред. Е.Г. Красичкова]. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Рипол Классик, 2012. - 575 с.: ил.

9. Билич, Г.Л. Анатомия человека : большой попул. атлас / акад. Г.Л. Билич. - М.: [Эксмо], 2016. - 143 с.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.dic.academic.ru>;

2. <http://www.nedug.ru/library>.
3. <http://window.edu.ru>
4. <http://humbio.ru>
5. <http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html>;
6. <http://www.anatomy.tj/> – Анатомический атлас;
7. <http://www.anatomus.ru/> – Анатомия человека;
8. <http://www.anatomya-atlas.ru/> – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;
9. <http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/> – Электронный учебник Сапина М.Р.;
10. <http://www.anatomyi.-portal.info/> – Анатомический портал;
11. <http://slovar-anatomy.ru/> – Словарь анатомии человека;
12. <http://www/e-anatomy.ru/> – Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека;
13. <http://www.allanatomy.ru/> – Анатомия человека
14. <http://www.alleng.ru/edu/biol.htm> – Образовательный ресурс
15. <https://www.biodigital.com/> интерактивные трехмерные модели **анатомии человека**.
16. http://www.neuroanatomy.ca/stroke_model/cross_section_anatomy.html - анатомия головного мозга в срезах
17. <https://library.med.utah.edu/WebPath/HISTHTML/NEURANAT/NEURANCA.html>

По разделу II «Биохимия человека»

а) Основная литература:

1. Волков Н.И. Общая биохимия и биохимия физических упражнений: учебное пособие: в 2 ч / Н.И. Волков, М.Ф. Мелихова, В.И. Олейников, Р.В. Тамбовцева – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015.
2. Черемисинов В.Н. Биохимия человека: учебное пособие. –М.: ТВТ Дивизион, 2018. – с. 368.
3. Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности: учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. - с.136.
4. Черемисинов В.Н. Восстановительные процессы в спорте и физической культуре: учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион. 2018. – с.64.

б) Дополнительная литература:

1. Биохимия. Учебник для институтов физической культуры./ Под редакцией Н.И. Волкова и В.В. Меньшикова/ - М.: ФиС, 1986.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. Киев. Олимпийская литература. 2013
3. Капнер Р.Б., Колчинский А.М. Биохимия. – М.: Мир, 2005
3. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. – М.: Советский спорт, 2012
4. Строев Е.А. Биологическая химия. – М.: Высшая школа, 2004
5. Плеханов С.А. Биохимия в спорте. Учебное пособие. – М.: Луч, 1998
6. Черемисинов В.Н. Биохимия: учебное пособие – М.: Физическая культура, 2009. - 352 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке.
2. <http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке
3. <http://www.edu.ru> – Российское образование – Федеральный портал
4. <http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам
5. <http://www.krugosvet.ru> - сетевая энциклопедия «Кругосвет»
6. <http://ru.wikipedia.org> - сетевая энциклопедия «Википедия»

По разделу III «Физиология человека»

а) Основная литература:

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры.– М.: Советский спорт, 2012.– 620с.
2. Самко Ю.Н. Физиология: Учеб.пособие. – М.ИНФА-М, 2015. –144с.
3. Захарьева Н.Н. Спортивная физиология (курс лекций) – М: Физическая культура, 2012. – 284с.
4. Занько Н.Г. Физиология человека: учеб.пособие для студ. учреждений высш. Образования / Н.Г.Занько, Н.А.Чумаков. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 176с. (Сер. Бакалавриат)
5. Москатова А.К. Спортивная физиология: Лекционный курс. – Москва, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), 2013 – 107с.

б) Дополнительная литература:

1. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.К. Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулов. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 304с. – (Сер. Бакалавриат)
2. Москатова А.К. Физиология человека: физиология ЦНС, сенсорных систем и управления движениями./учебно-методическое пособие для студентов Института спорта и физического воспитания ФГБУ ВПО «РГУФКСМиТ»./ Москва, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2012, 88с.с.
3. Скелетные мышцы: Учебник для вузов физического воспитания и спорта/ А.Д.Мак-Космос. – Киев, 2001. – 407с.
4. Возрастная физиология: Учебное пособие для слушателей вузов физической культуры/ Ю.А.Ермолаев – М.: 2001. – 444с.
5. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов физической культуры/ В.М.Смирнов, В.И.Дубровский – М., - 2002. – 605с.
6. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания/ Под.ред. В.И.Тхоревского – М.: ФОН, 2001. – 492с.
7. Уилмор Д., Костилл Д. Физиология спорта: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503 с.
8. Москатова А.К. Спортивная физиология. / Учебно-методическое пособие для студентов и слушателей ИПК и ППК РГУФК. - Москва; РИО РГУФК, 2007. – 110с.
9. Козлов В.И. Анатомия нервной системы : учебное пособие для студентов / В.И.Козлов, Т.А.Цехмистренко. – 2-е изд. – М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014. – 208 с. : ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке.
2. <http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке
3. <http://www.edu.ru> – Российское образование – Федеральный портал
4. <http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам
5. <http://www.krugosvet.ru> - сетевая энциклопедия «Кругосвет»

По разделу IV «Спортивная медицина»

а) Основная литература

1. Курс лекций по спортивной медицине: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с.: ил.
2. Ромашин О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учеб.-метод. пособие для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский ; под ред. проф. К.В. Лядова ; Рос. акад. мед. наук ГОУ ВПО «1-й МГМУ им. И.М. Сеченова» Минздравсоцразвития РФ, каф. Спортив. медицины Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с.
3. Спортивная медицина : нац. рук. / гл. ред.: акад. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф.

Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова ;Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с.: табл., сх.

4. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры» : Рек. УмсИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Изд. центр «Академия», 2015. – 319 с.: табл.

5. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие (практикум) для студентов и магистрантов по направлениям 034300.62, 034500.68 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [под общ. ред. : Смоленский А.В., Беличенко О.И.]. – М.: Физ. культура, 2015. – 99 с.: ил.

6. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина / Ю.Б. Буланов. – [М.]: [ГУПТО ТОТ], 2007. – 317 с.: ил.

7. Восстановление в спорте : учеб.-метод. пособие для студентов по направлению 49.03.01 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / А.В. Смоленский, А.В. Тарасов, С.Ю. Золичева [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 76 с.: табл.

8. Гаврилова Е.А. Спортивное сердце. Стрессорнаякардиомиопатия : [моногр.] / Е.А. Гаврилова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с.: ил.

9. Граевская Н.Д. О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов : [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 6. – С. 46-55.

10. Краткий курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д. м. н., проф. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2005. – 191 с.: ил.

11. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – [2-е изд., стер.]. – М.: Сов. спорт, 2006. – 586 с.: ил

б) Дополнительная литература

1. Восстановление в спорте: учебно-методическое пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015.

2. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.

3. Майер Х. Спортивная травматология – случай из практики / Майер Х. // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. – 2008. – № 10. – С. 32-34.

4. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник / Макарова Г.А. – [3-е изд., стереотип.]. – М.: Советский спорт, 2008. – 478 с.

5. Орлов В.Н. ЭКГ / Орлов В.Н. – М.: МИА, 2006. – 528 с.

6. Сонькин В.Д. Проблема оценки физической работоспособности / Сонькин В.Д. // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 37-42.

7. Спортивная медицина : курс лекций / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Изд-во «ФиС», 2011. – 280 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://sportmedi.ru/>;

2. www.medical-enc.ru/sportivnaya-medicina/

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Техническое обеспечение:

- специализированные наглядные пособия;

- плакаты;

- измерительная аппаратура для проведения исследований.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;

Перечень примерных вопросов и заданий для практических занятий и самостоятельной работы.

По разделу I «Анатомия человека»

Тема «Остеология или учение о костях»

1. Строение, функции и виды костной ткани. Остеон.
2. Строение кости как органа, ее рост в длину и толщину.
3. Классификация костей, примеры костей каждого вида.
4. Общий план строения скелета человека. Функции скелета.
5. Осевой скелет – позвоночник и грудная клетка.
6. Строение позвонка, особенности позвонков каждого отдела в связи с их функциями.
7. Строение ребра, виды ребер, их особенности.
8. Общий план строения скелета конечностей.
9. Отделы верхней конечности и входящие в нее кости.
10. Отделы нижней конечности и входящие в нее кости.
11. Особенности позвоночника и стопы, обеспечивающие их амортизационные функции.
12. Возрастные особенности скелета.
13. Адаптация костей под влиянием физических нагрузок.

Тема «Артрология или учение о соединениях костей»

1. Виды соединений между костями: непрерывные, полунепрерывные, прерывные.
2. Виды непрерывных соединений между костями: костные, хрящевые, мышечные, фиброзные и эластические, их возрастные изменения.
3. Полунепрерывные соединения между костями: их строение, функциональное назначение и половые особенности.
4. Строение сустава, его основные и вспомогательные элементы.
5. Классификация суставов: простые, сложные, комбинированные и двухкамерные, особенности движения в них.
6. Форма сустава и движения вокруг осей.
7. Общие и частные факторы подвижности в суставах.
8. Соединения между костями туловища. Форма суставов в различных отделах позвоночника, атлanto-затылочный и атлanto-осевой суставы.
9. Соединения грудной клетки, различия в соединении различных групп ребер с грудиной.
10. Суставы верхней конечности. Особенности движений в каждом суставе, их амплитуда.

11. Суставы и непрерывные соединения таза, их возрастные особенности.
12. Суставы свободной нижней конечности, «техника безопасности» движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Тема «Миология – учение о мышцах»

1. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Механизм сокращения мышц.
2. Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц.
3. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией.
4. Мышцы туловища. Мышцы, производящие движения позвоночного столба – сгибатели и разгибатели, особенности их расположения. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов.
5. Дыхательные мышцы, их деление на группы и особенности работы.
6. Брюшной пресс и его слабые места.
7. Функциональные группы мышц верхней конечности, топография их силы.
8. Функциональные группы мышц нижней конечности, топография их силы.
9. Функциональные группы мышц, обеспечивающие затяжку сводов стопы, упражнения, направленные на их развитие.

Тема «Динамическая анатомия или основы анатомического анализа движений и положений человеческого тела».

1. Схема анатомического анализа положений и движений человека (по М.Ф. Иваницкому).
2. Классификация положений и движений тела человека.
3. Действующие силы, понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела человека в пространстве.
4. Общий центр тяжести тела (ОЦТ) и методы его определения.
5. Понятие о центре объема тела; удельный вес тела человека как показатель физического развития.
6. Характеристика площади опоры при выполнении различных упражнений.
7. Виды равновесия тела и условия сохранения равновесия тела.
8. Понятие об углах устойчивости тела при неустойчивом равновесии тела.
9. Характеристика работы мышечных групп: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц.
10. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц.
11. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц.
12. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц.
13. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека.
14. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

Тема «Анатомия пищеварительной системы»

1. Понятие о полых и паренхиматозных органах
2. Общий план строения стенки полого органа.
3. Строение пищеварительной трубки, изменение пищи в ее отделах.
4. Ротовая полость и входящие в нее органы. Молочные и постоянные зубы, их роль в оценке биологического возраста юных спортсменов.
5. Глотка, ее пищеварительная, дыхательная и защитная функции.
6. Пищевод, его особенности, обеспечивающие продвижение пищи при различных положениях тела.
7. Желудок, особенности переваривания в нем пищи.
8. Тонкий кишечник, продвижение и изменение пищи в его отделах. Всасывание питательных веществ в кровь.
9. Отделы толстого кишечника и его функции.
10. Пищеварительные железы, функции каждой, их связь с пищеварительной трубкой.

11. Строение печени, ее роль в пищеварении и другие функции.
12. Поджелудочная железа, ее роль в пищеварении и эндокринная функция.

Тема «Анатомия дыхательной системы»

1. Деление дыхательной системы на воздухоносные пути и газо-обменную часть.
2. Общие черты строения воздухоносных путей.
3. Строение и функции носовой полости, роль носовых ходов.
4. Строение и функции гортани. Условия образования голоса.
5. Строение трахеи и бронхов, их ветвление в легких.
6. Ацинус – структурно-функциональная единица легкого, механизм газообмена в нем.
7. Общее строение легкого, отличие правого легкого от левого.
8. Строение и функция плевры, ее листки и синусы. Понятие о средостении.

Тема «Анатомия мочевыделительной системы»

1. Деление мочевыделительной системы на мочеобразующие органы (почки) и мочевыводящие пути.
2. Общие черты строения мочевыводящих путей.
3. Особенности строения и расположения мочеточников и мочевого пузыря.
4. Мочеиспускательный канал, строение, функция и половые различия.
5. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение.
6. Проекция почек на поверхность тела человека, ее изменение при различных физических упражнениях.
7. Фиксирующий аппарат почки, возможности его укрепления у спортсменов.
8. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
9. Строение нефрона, этапы образования мочи.
10. Особенности кровообращения почки. «Чудесная артериальная сеть».

Тема «Анатомия кровеносной системы»

1. Общий план строения сердечно-сосудистой системы, ее функции.
2. Строение и функции сердца. Его изменение под влиянием физических нагрузок. Сердечный автоматизм.
3. Строение стенки кровеносного сосуда. Сосуды эластического и мышечного типа. Капилляры.
4. Круги кровообращения, их функции, связь с отделами сердца.
5. Общий план строения артериальной системы.
6. Правила хода артерий на конечностях.
7. Ветвление артерий в полостях тела.
8. Кровоснабжение мозга, обеспечение его надежности.
9. Отличия венозной системы от артериальной.
10. Система верхней полой вены и области оттока в нее крови.
11. Система нижней полой вены и области оттока в нее крови.
12. Роль системы воротной вены.
13. Понятие о шунтах, анастомозах и чудесных сетях кровеносной системы.
14. Изменение кровоснабжения мышц при физических нагрузках и прекращении спортивной деятельности.

Тема «Анатомия лимфатической системы и органов иммуногенеза»

1. Отличие лимфатической системы от кровеносной, ее функции.
2. Общий план строения лимфатической системы.
3. Особенности лимфатических капилляров.
4. Расположение лимфатических сосудов и факторы движения лимфы.
5. Органы иммуногенеза: вилочковая железа, селезенка, миндалины лимфоидные фолликулы - их расположение, строение, функции и возрастные изменения.
6. Строение, функции и расположение лимфатических узлов. Вставочные и регионарные узлы.
7. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.

Тема «Анатомия нервной системы»

1. Строение и функции нервной ткани.
2. Центральная и периферическая нервная система.
3. Строение и функции спинного мозга. Рефлекторная дуга.
4. Отделы головного мозга. Их функции.
5. Продолговатый мозг, его положение, строение, функции.
6. Задний мозг: мост и мозжечок, их строение и функции.
7. Средний мозг, строение, функции.
8. Промежуточный мозг, его области и функциональное значение.
9. Конечный мозг его полушария, доли, основные борозды и извилины.
10. Локализация функций в коре полушарий (корковые центры).
11. Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности.
12. Симпатическая и парасимпатическая части вегетативной нервной системы. Их функции и различия.

Тема «Анатомия эндокринной системы»

1. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях.
2. Гипофиз. Его роль в организме.
3. Щитовидная и паращитовидные железы.
4. Строение и функция надпочечников.
5. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция.
6. Половые железы, их общесоматические функции.

По разделу II «Биохимия человека»

Тема «Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии»

1. Назовите химические элементы, соединения и ионы, входящие в состав организма человека. Укажите их примерное процентное содержание.
2. В чем заключается сущность процессов обмена веществ в организме человека?
3. Что понимается под ассимиляцией и диссимиляцией, анаболизмом и катаболизмом?
4. Какие изменения в обмене веществ происходят с возрастом, под влиянием функциональной активности?
5. Какое влияние на обменные процессы может оказывать питание?
6. Каковы основные направления изменений обменных процессов в ходе приспособления организма к меняющимся условиям существования?
7. Какие функции в обмене веществ выполняют различные структурные компоненты клетки?
8. В чем проявляется взаимосвязь обмена веществ и энергии?
9. Назовите основные источники энергии организма человека и дайте им краткую характеристику.
10. В чем заключается сущность биологического окисления?
11. В чем заключается отличие аэробного и анаэробного окисления?
12. Дайте характеристику аэробному окислению как многоступенчатому процессу.
13. Каков энергетический эффект аэробного биологического окисления?
14. Каковы особенности химического строения АТФ и какова ее роль в организме?
15. Как осуществляется накопление энергии, освобождающейся в ходе аэробного окисления в макроэргических фосфатных связях АТФ?
16. Что понимается под свободным окислением, чем оно вызывается и какова его биологическая роль?

Тема «Общие принципы регуляции обмена веществ в организме человека»

1. Что такое фермент? Каковы особенности химического строения ферментов и их роли в обменных процессах?
2. Что такое изоферменты?

3. В чем сущность активации и ингибирования ферментов? Какие факторы оказывают активирующее и ингибирующее влияние на ферменты?
4. В чем заключается механизм ферментативного катализа?
5. Какие вещества называют витаминами?
6. Как классифицируются витамины? Приведите примеры витаминов разных классов.
7. Какие функции выполняют в организме водорастворимые витамины? Приведите конкретные примеры таких функций водорастворимых витаминов.
8. Каковы функции в организме важнейших жирорастворимых витаминов: А, Д, Е, К?
9. Что понимается под «авитаминозом», «гиповитаминозом», «гипервитаминозом»?
10. Почему недостаток водорастворимых витаминов быстрее приводит к развитию гиповитаминоза, чем недостаток жирорастворимых витаминов?
11. Каковы механизмы участия системы клеточной дифференцировки в регуляции обмена веществ?
12. Каковы биохимические механизмы деятельности системы клеточной авторегуляции?
13. Как осуществляется эндокринная регуляция обмена веществ?
14. Каковы механизмы влияния на обменные процессы нервной системы?

Тема «Обмен углеводов»

1. Какие вещества относятся к углеводам? Как классифицируются углеводы? Назовите важнейшие представители углеводов разных классов и дайте им краткую характеристику.
2. Какие углеводы встречаются в важнейших продуктах питания? Какие из них подвергаются пищеварительным превращениям?
3. Какие превращения совершаются с углеводами в процессе пищеварения? Каковы пути использования в организме продуктов пищеварения углеводов?
4. Как осуществляются анаэробные превращения гликогена и глюкозы (гликолиз)? Какова энергетическая эффективность гликолиза?
5. Какие превращения происходят в аэробной фазе углеводного обмена?
6. Как превращения цикла трикарбоновых кислот (главного этапа аэробной фазы углеводного обмена) связаны с системой переноса протонов и электронов на кислород и ресинтеза АТФ?
7. Какова энергетическая эффективность аэробного окисления углеводов?
8. Какие химические превращения происходят в процессе устранения образующейся в ходе гликолиза молочной кислоты?

Тема «Обмен липидов»

1. Какие вещества относятся к липидам? Как классифицируются липиды?
2. Дайте характеристику химическому составу, строению, основным свойствам и биологической роли жиров.
3. Объясните, почему жиры относятся к незаменимым факторам питания?
4. Назовите важнейшие представители жироподобных веществ. Каковы особенности их химического строения, свойств и биологической роли?
5. Дайте характеристику особенностям химического строения, свойств и биологической роли холестерина.
6. Какие химические превращения совершаются с жирами при пищеварении? 7. Какие при этом образуются промежуточные и конечные продукты пищеварения?
7. Какую роль играют желчные кислоты в процессе пищеварения липидов и всасывания продуктов их пищеварения? Как осуществляется транспорт и депонирование липидов в организме?
8. Какие химические превращения происходят при мобилизации липидов? Как осуществляется регуляция этого процесса?
9. Какие химические превращения происходят при бета-окислении жирных кислот?
10. Какова энергетическая эффективность бета-окисления жирных кислот (на примере любой жирной кислоты)?

11. Какие химические превращения происходят с глицерином, образующимся в процессе мобилизации жиров?
12. В чем заключаются отличия в превращениях жиров, находящихся внутри клеток мышц и других органов и тканей, и жиров, содержащихся в организменных жировых депо (подкожной жировой ткани, сальниках, и др.)?
13. Каков химизм синтеза кетоновых тел? В каких условиях происходит усиление синтеза кетоновых тел?
14. Каковы превращения кетоновых тел в энергетическом обмене?

Тема «Обмен белков и нуклеиновых кислот»

1. Какие вещества называют белками? Каково содержание и роль белка в организме?
2. Дайте характеристику особенностям химического состава и строения белковых молекул.
3. Охарактеризуйте основные свойства белков.
4. Как классифицируются белки?
5. Дайте характеристику особенностям химического состава, строения, свойств и биологической роли белков – хромопротеинов.
6. Какие вещества называют нуклеотидами? Как они классифицируются?
7. Дайте характеристику особенностям химического состава, строения и биологической роли важнейших мононуклеотидов.
8. Охарактеризуйте состав, строение и биологическую роль нуклеиновых кислот.
9. Какие химические превращения происходят с белками в процессе пищеварения? Каковы пути дальнейших превращений продуктов пищеварения белков?
10. Каковы биохимические механизмы защиты структурных белков пищеварительной системы от самопереваривания?
11. Каковы основные этапы биосинтеза белков в клетках? Какие химические превращения происходят на каждом этапе биосинтеза?
12. Каковы механизмы регуляции синтеза белков?
13. Превращения и распад аминокислот в организме. Какова роль этих превращений в обеспечении жизнедеятельности организма?
14. Как осуществляется временное и постоянное связывание аммиака, образующегося при дезаминировании аминокислот и других азотосодержащих соединений? Как происходит синтез мочевины из аммиака в печени и его устранение из организма?
15. Какие конечные продукты обмена образуются при распаде азотистых оснований, входящих в состав мононуклеотидов и нуклеиновых кислот?

Тема «Обмен воды и минеральных соединений»

1. Каково содержание воды в организме и ее распределение между различными тканями и органами? Что понимается под свободной, связанной и иммобильной водой?
2. Какова роль воды в организме?
3. Каков химический состав и биологическая роль важнейших водно – дисперсных систем организма: крови, лимфы, клеточной протоплазмы, мочи, слюны?
4. Какие факторы влияют на потребность организма человека в воде?
5. Каковы биохимические механизмы регуляции водного баланса организма?
6. Каково содержание минеральных веществ в организме и их распределение между различными тканями и органами? Что понимается под макро-, микро- и ультрамикроэлементами?
7. Какова роль в организме человека различных минеральных соединений и образующихся при их диссоциации ионов?
8. Какие факторы влияют на потребность организма человека в минеральных соединениях?
9. Каковы биохимические механизмы регуляции обмена минеральных соединений?

Тема «Биохимия мышц и мышечного сокращения»

1. Каково содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани?
2. Какие макроэргические соединения содержатся в мышечной ткани, какова их концентрация и локализация?
3. Каково содержание, свойства, структурная организация и роль важнейших белков мышечной ткани
4. Каково молекулярное строение сократительных элементов мышечного волокна – миофибрилл?
5. Какие химические реакции обеспечивают мышечное сокращение?
6. Какие химические превращения происходят при расслаблении мышц?
7. Какова роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности?

Тема «Энергетическое обеспечение мышечной деятельности»

1. Какова скорость расходования АТФ при напряженной мышечной работе?
2. Что понимается под мощностью, емкостью, скоростью развертывания и эффективностью процессов ресинтеза АТФ?
3. Каковы мощность, емкость и скорость развертывания креатинфосфокиназной реакции и какие биохимические факторы их определяют?
4. Какова роль креатинфосфатной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы?
5. Каковы мощность, емкость, скорость развертывания и эффективность гликолиза и какие биохимические факторы их определяют?
6. Какова роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы?
7. Каковы максимальные мощность, емкость, скорость развертывания и эффективность аэробного ресинтеза АТФ и какие биохимические факторы их определяют?
8. Какова роль аэробного пути ресинтеза АТФ в энергетическом обеспечении мышечной работы?
9. Дайте характеристику энергетического обеспечения упражнений, специфических для избранного Вами вида физкультурно – спортивной деятельности.

Тема «Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы»

1. Что понимается под «срочными», «отставленными» и «кумулятивными» биохимическими изменениями?
2. Почему характер энергетического обеспечения является главным фактором, определяющим направленность и глубину биохимических изменений при работе?
3. Как срочные биохимические изменения зависят от особенностей выполняемой мышечной работы: мощности и продолжительности упражнения, продолжительности пауз отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц и других особенностей?
4. Какие изменения при работе происходят в работающих мышцах, крови, других органах и тканях?
5. Что лежит в основе классификаций физических упражнений по биохимическим критериям: на зоны относительной мощности, по преимущественной направленности и др.?
6. Каковы особенности биохимических изменений при выполнении упражнений разных зон относительной мощности, в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической мощности», на уровне максимальной анаэробной мощности и т.п.?
7. Какие биохимические изменения происходят при выполнении локальной мышечной работы, при работе статического характера?
8. Охарактеризуйте изменения под влиянием работы водно – солевого баланса организма.

Тема «Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы. Биохимические основы утомления»

1. Какова направленность биохимических превращений в период восстановления после мышечной работы?

2. Какова последовательность и примерные сроки восстановления различных веществ, распавшихся при работе?
3. Как и в какие сроки происходит устранение после работы конечных и промежуточных продуктов обмена?
4. Что называется кислородным долгом? Какие биохимические превращения лежат в основе его образования и «оплаты»?
5. Дайте биохимическое обоснование факторов, ускоряющих восстановительные процессы?
6. Что такое суперкомпенсация? Каковы причины и условия ее возникновения?
7. Охарактеризуйте средства и методы, которые могут быть использованы для ускорения восстановления после выполнения упражнений, специфических для избранного Вами вида физкультурно – спортивной деятельности и дайте им обоснование.
8. Какие биохимические изменения могут привести к наступлению утомления?
9. Какова роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления?
10. В чем проявляется специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при разной мышечной работе?
11. Дайте характеристику биохимических изменений, приводящих к утомлению, при выполнении упражнений, специфических для избранного вами вида физкультурно – спортивной деятельности.

Тема «Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки»

1. В чем заключаются кумулятивные биохимические изменения, происходящие под влиянием систематической мышечной тренировки? Почему они носят специфический характер?
2. Что является непосредственной причиной возникновения кумулятивных биохимических изменений?
3. Какова значимость кумулятивных биохимических изменений для представителей различных видов физкультурно – спортивной деятельности?
4. Какие требования к построению тренировки и почему обеспечивают более выраженные кумулятивные биохимические изменения?
5. Какие дополнительные (не связанные с мышечной работой) факторы могут усилить адаптационные (кумулятивные) биохимические изменения и почему?
6. Какова последовательность кумулятивных биохимических изменений при систематической тренировке и растренировке и каковы причины этого явления?
7. Какие изменения происходят в организме при перетренировке?
8. Дайте характеристику кумулятивных биохимических изменений, происходящих под влиянием систематической тренировки в избранном Вами виде физкультурно – спортивной деятельности.

Тема «Биохимические основы силы, быстроты, выносливости»

1. Охарактеризуйте биохимические и структурные особенности мышечных волокон разных типов.
2. Какое значение имеет соотношение мышечных волокон разных типов для проявления силы, быстроты и выносливости?
3. В чем заключается взаимосвязь между биохимическими процессами, лежащими в основе проявления мышечной силы и скоростных качеств? Ионы каких металлов и какую роль играют в этих процессах?
4. Как влияют структурные особенности, длина и количество саркомеров на проявление силы и быстроты?
5. Какие кумулятивные биохимические изменения происходят в мышечных и нервных волокнах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на увеличение максимальной мышечной силы?

6. Какие срочные и кумулятивные биохимические эффекты характеризуют упражнения, направленные на увеличение мышечной массы?
7. Какова роль механизмов энергообеспечения в проявлении выносливости?
8. Какие биохимические особенности организма определяют проявление алактатного компонента выносливости?
9. Какие биохимические факторы определяют проявление лактатного компонента выносливости?
10. Чем объясняется высокая специфичность анаэробных компонентов выносливости?
11. Какие биохимические факторы определяют проявление аэробного компонента выносливости?
12. Дайте биохимическую характеристику средств и методов тренировки, направленных на развитие различных компонентов выносливости,
13. Дайте характеристику методов биохимического контроля, используемых для оценки уровня развития различных компонентов выносливости

Тема «Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола»

1. Какие особенности характерны для протекания обменных процессов в различные периоды жизни: роста, зрелости, старения?
2. Дайте характеристику энергетическим ресурсам и особенностям функционирования систем энергообеспечения у детей и подростков.
3. Какие биохимические особенности ограничивают работоспособность детей и подростков в упражнениях, требующих проявления выносливости?
4. Дайте биохимическое обоснование особенностям построения занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
5. Дайте биохимическое обоснование оптимальным срокам развития у детей и подростков силы, быстроты и различных компонентов выносливости.
6. Какие биохимические процессы, протекающие в организме стареющего человека, приводят к снижению прочности и эластичности связок, сухожилий, стенок кровеносных сосудов, мышечной и костной ткани?
7. Каковы причины пониженных возможностей производства энергии в аэробных и анаэробных процессах у лиц пожилого возраста?
8. Какие изменения в протекании обменных процессов у лиц пожилого возраста могут быть скорректированы средствами физической культуры?
9. Каковы особенности методики занятий физическими упражнениями с лицами пожилого возраста?

Тема «Биохимический контроль при занятиях физической культурой и спортом»

1. Какие задачи могут решаться средствами биохимического контроля в процессе занятий физической культурой и спортом?
2. Что может быть объектом биохимических исследований у занимающихся физической культурой и спортом?
3. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, которые могут быть использованы для оценки срочного тренировочного эффекта.
4. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за состоянием тренированности.
5. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за ходом восстановления.
6. Чем отличаются ответные биохимические реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и предельные нагрузки?

Тема «Биохимическое обоснование рационального питания при занятиях физической культурой и спортом»

1. Какие задачи могут и должны решаться средствами питания у лиц, занимающихся физической культурой и спортом?

2. Как зависят суточные энерготраты человека от возраста, пола, условий жизни, двигательной активности?
3. Каково оптимальное соотношение углеводов, жиров и белков в питании лиц, занимающихся физической культурой и спортом, и как оно зависит от суточных энерготрат и особенностей выполняемой тренировочной работы.
4. Как может быть обеспечена полноценность белкового и липидного питания?
5. Дайте обоснование зависимости потребности в витаминах при занятиях физической культурой и спортом от размеров суточных энерготрат, особенностей выполняемых тренировочных нагрузок.
6. Дайте обоснование зависимости потребности в минеральных соединениях от объема, интенсивности и других особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
7. Обоснуйте, как средствами питания, использованием дополнительных факторов питания можно ускорить протекание восстановительных процессов, ускорить биохимическую адаптацию к физическим нагрузкам, повысить мышечную работоспособность.
8. Какова технология применения наиболее распространенных дополнительных факторов питания?

По разделу III «Физиология человека»

1. Сущность предмета физиология, ее связь с другими науками, значение для теории и практики физического воспитания.
2. Основные физические понятия (система, функции, механизмы регуляции, гомеостаз, возбудимость и др.)
3. Кровь как внутренняя среда организма.
4. Состав крови и роль ее форменных элементов в жизни человека.
5. Состав и значение плазмы крови.
6. Объем циркулирующей крови (ОЦК) у людей разного пола, возраста и тренированности. Изменение ОЦК при мышечной работе.
7. Свойства сердечной мышцы, ее структурные и функциональные отличия от скелетной мускулатуры.
8. Электрокардиограмма и ее структура.
9. Систолический и минутный объем крови, значение этих показателей в покое и при работе.
10. Факторы, обуславливающие движение крови по сосудам.
11. Изменения, возникающие в деятельности сердечно-сосудистой системы при физической работе.
12. Роль дыхания как одного из звеньев в кислород-транспортной системе (КТС) организма.
13. Величина потребления кислорода в покое и при мышечной работе.
14. Процессы пищеварения. И влияние на пищеварительные процессы физической работы.
15. Сущность обмена веществ к энергии. Значение этих процессов для жизнедеятельности организма.
16. Значение питательных веществ для организма в покое и при мышечной работе.
17. Функции выделительных органов и механизм их регуляции.
18. Основные этапы превращения энергии в организме.
19. Расход энергии в покое и при спортивной деятельности разного характера.
20. Процессы терморегуляции в покое и при мышечной деятельности.
21. Основные механизмы регуляции функций организма.
22. Особенности строения и деятельности желез внутренней секреции.
23. Гормоны. Их роль в гуморальной регуляции функций организма.
24. Значение деятельности эндокринных желез в повышении физической работоспособности человека.

25. Функции центральной нервной системы (ЦНС) и физиологический механизм ее деятельности.
26. Особенности проведения возбуждения в ЦНС.
27. Координация функций организма и ее значение для двигательной деятельности.
28. Мышечный тонус и роль различных отделов мозга в его регуляции.
29. Основные черты строения и функции вегетативной нервной системы.
30. Роль сенсорных систем в организме человека.
31. Механизм мышечного сокращения.
32. Механизмы регуляции мышечного напряжения.
33. Высшие функции коры головного мозга.

По разделу IV «Спортивная медицина»

1. Сформулируйте основные задачи и направления деятельности в области спортивной медицины.
2. Назовите основные принципы организации врачебно-педагогических наблюдений.
3. Охарактеризуйте этапы при определении тренированности.
4. Раскройте понимание патологической реакции, патологического процесса, патологического состояния.
5. Охарактеризуйте возможные исходы заболеваний, свяжите этот вопрос с практикой спорта.
6. Дайте определение терминов «этиология» и «патогенез».
7. Назовите основные причины снижения иммунитета у спортсменов.
8. Дайте определение термина «спортивная генетика».
9. Сформулируйте основные причины развития десинхроноза у спортсменов.
10. Опишите основные принципы оценки пробы Летунова.
11. Опишите методику проведения теста PWC₁₇₀.
12. Определите значение оценки уровня ферментов в спортивной практике.
13. Дайте характеристику основных офтальмологических заболеваний у спортсменов.
14. Методы исследования нервно-мышечного аппарата у спортсменов.
15. Перечислите ведущие признаки состояния перетренированности у спортсменов.
16. Объясните принципы адаптации сердца к физическим нагрузкам.
17. Опишите наиболее часто встречающиеся нарушения ритма и проводимости у спортсменов.
18. Перечислите факторы риска бронхиальной астмы у спортсменов.
19. Назовите причины печеночно-болевого синдрома у спортсменов.
20. Дайте характеристику маршевой протеинурии.
21. Дайте краткую характеристику основным механизмам возникновения обморочных состояний у спортсменов.
22. Первая помощь при гравитационном шоке. Профилактика этого состояния.
23. Перечислите основные факторы, способствующие возникновению теплового и солнечного ударов.
24. Дайте определение «внезапной смерти при занятиях спортом».
25. Укажите заболевания, являющиеся наиболее частой причиной внезапной смерти при занятиях спортом.
26. Назовите основные факторы риска спортивных травм.
27. Укажите основные виды повреждений опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта.
28. Назовите основные сенситивные периоды развития ребенка.
29. Укажите зависимость физических качеств от фазы менструального цикла у женщин-спортсменок.
30. Назовите наиболее изученные препараты адаптогенов растительного и животного происхождения. Их роль в организме.

31. Дайте краткую характеристику основным препаратам пластического и энергетического действия, используемым в спортивной медицине.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

По разделу I «Анатомия человека»

1. Что входит в понятие опорно-двигательного аппарата?
2. Строение, функции и виды костной ткани. Остеон.
3. Строение кости как органа, ее рост в длину и в толщину.
4. Классификация костей, примеры костей каждого вида.
5. Общий план строения скелета человека. Функции скелета.
6. Виды соединений между костями. Их примеры.
7. Строение сустава, его основные и вспомогательные элементы.
8. Классификация суставов. Форма сустава и движения вокруг осей.
9. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Механизм сокращения мышц.
10. Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц.
11. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией.
12. Виды работы мышц. Дыхательные мышцы и брюшной пресс.
13. Понятие о полых и паренхиматозных органах, общий план их строения и функции.
14. Строение пищеварительной системы, изменение пищи в ее отделах.
15. Строение дыхательной системы, изменение воздуха в дыхательных путях, механизм газообмена в легких.
16. Строение мочевыделительной системы. Механизм образования мочи в почках. Строение нефрона.
17. Общий план строения сердечнососудистой системы, ее функции.
18. Строение и функции сердца. Сердечный автоматизм.
19. Общий план строения артериальной системы. Ход артерий на конечностях, в полостях тела, кровоснабжение мозга.
20. Отличия венозной системы от артериальной, роль системы воротной вены.
21. Строение и функции лимфатической системы.
22. Строение и функции нервной ткани.
23. Центральная и периферическая нервная система.
24. Строение и функции спинного мозга. Рефлекторная дуга.
25. Отделы головного мозга. Их функции.
26. Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности.
27. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях.
28. Эпифиз и гипофиз. Их роль в организме.
29. Щитовидная и паращитовидные железы.
30. Строение и функция надпочечников.
31. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция.
32. Половые железы.

По разделу II «Биохимия человека»

1. Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикроэлементах организма человека.
2. Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция.

Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен. Энергетический обмен.

3. Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.

4. Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Механизм действия ферментов.

5. Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении различных витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.

6. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Механизмы регуляторного воздействия гормонов на обменные процессы.

7. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь освобождения энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.

8. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.

9. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.

10. Окисление, сопряженное с фосфорилированием. Энергетический эффект аэробного окисления. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке. Механизм внутриклеточного переноса энергии.

11. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме.

12. Биосинтез и расщепление гликогена в печени. Условия протекания этих процессов, их регуляция.

13. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза.

14. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов.

15. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.

16. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Связь превращений глицерина с циклом трикарбоновых кислот. Энергетический эффект окисления глицерина.

17. Бета-окисление жирных кислот. Энергетический эффект бета-окисления жирных кислот. Образование ацетил-кофермента А и его дальнейшие превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.

18. Биохимические механизмы и условия образования кетоновых тел. Дальнейшие превращения кетоновых тел.

19. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.
20. Синтез специфических белков в клетке, его основные этапы. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.
21. Внутриклеточные превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
22. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
23. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетилкофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.
24. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.
25. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма. Обмен воды. Факторы, влияющие на обмен воды.
26. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями и биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.
27. Регуляция обмена веществ в организме. Общие принципы регуляции на клеточном, тканевом и организменном уровнях. Скорость химических реакций как основной регулируемый фактор. Механизмы регуляции активности и количества ферментов. Регуляция скорости химических реакций за счет доступности субстратов и кофакторов.
28. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.
29. Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.
30. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.
31. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.
32. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.
33. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
34. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
35. Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.
36. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.
37. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.
38. Классификация мышечной работы по характеру происходящих биохимических изменений. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной

мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной. Другие виды классификаций.

39. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.

40. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».

41. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.

42. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

43. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.

44. Выносливость. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.

45. Биохимическое обоснование средств и методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.

46. Биохимические и структурные факторы, определяющие проявление мышечной силы и скоростных качеств. Особенности биохимических изменений в мышцах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на развитие мышечной массы и мышечной силы.

47. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.

48. Особенности протекания обменных процессов в растущем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками.

49. Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.

50. Какие задачи могут решаться средствами биохимического контроля в процессе занятий физической культурой и спортом?

51. Что может быть объектом биохимических исследований у занимающихся физической культурой и спортом?

52. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, которые могут быть использованы для оценки срочного тренировочного эффекта.

53. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за состоянием тренированности.

54. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за ходом восстановления.

55. Чем отличаются ответные биохимические реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и предельные нагрузки?

56. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимическое обоснование использования факторов питания для ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.

По разделу III «Физиология человека»

1. Предмет и задачи общей физиологии.

2. Основные свойства клеточной мембраны. Мембранный потенциал по-
кой возбудимых клеток. Пассивный и активный перенос веществ через клеточную мембрану.

3. Потенциал действия (нервный импульс), Механизм его возникновения и проведения по нервному волокну.
4. Центральная нервная система, ее основные функции и рефлекторные механизмы деятельности. Нейроны как основные структурно-функциональные элементы ЦНС. Синаптическая связь между нейронами.
5. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части. Элементарные двигательные рефлексы у человека (сухожильные и др.)
6. Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуляции физиологических функций. Виды торможения.
7. Вегетативная нервная система (ВНС) и ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании гомеостаза.
8. Строение и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС.
9. Общий план строения сенсорных систем. Моторная (двигательная) сенсорная система. Проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями.
10. Передача возбуждения от нервного волокна к мышечному. Нервно-мышечный синапс.
11. 15. Понятие о нервно-мышечном (двигательном) аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) и их классификация. Функциональные особенности различных типов ДЕ (порог активации, скорость и сила сокращения, утомляемость и др.). Значение типа ДЕ при различных видах мышечной деятельности.
12. Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
13. Электрические явления в мышце при сокращении. Основные параметры электромиограммы и их связь с функциональным состоянием мышцы (сила мышечного напряжения, степень утомления и др.).
14. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Теория скольжения. Роль саркоплазматического ретикулула и ионов кальция в сокращении мышц. Энергетика мышечного сокращения.
15. Механизм регуляции силы сокращения мышц (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, синхронизация сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).
21. Система крови. Объем, состав и функции крови. Гематокрит. Кислотно-щелочное состояние и активная реакция крови в покое и при мышечной работе разного характера и мощности. Буферные системы крови.
16. Плазма крови. Гомеостатические константы крови. Осмотическое и онкотическое давление плазмы, их роль в транскapиллярном обмене веществ. Изменения в плазме крови при мышечной работе.
17. Эритроциты, их количество и функции. Изменения в связи с мышечной работой, истинный и ложный эритроцитоз.
18. 24. Лейкоциты, их состав и функции. Миогениный лейкоцитоз.
19. Изменения крови при мышечной деятельности. Рабочая гемоконцентрация и ее механизмы.
20. Сердце как насос. Структурные и функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца. Электрокардиограмма.
21. Показатели работы сердца. Минутный объем кровообращения и показатели, определяющие его. Связь деятельности сердца с мощностью работы (потреблением кислорода).
22. Систолический (ударный) объем крови, факторы, его определяющие. Изменение систолического объема в зависимости от положения тела, вида и мощности физической работы.

23. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе разн-ной мощности. Влияние на ЧСС положения тела в пространстве.
24. Нервная и гуморальная регуляция работы сердца в покое и при мышечной деятельности.
25. Гемодинамика. Основные законы гемодинамики. Объемная и линейная скорости кровотока. Время кругооборота крови. Особенности кровотока в различных органах и сосудистых зонах в покое и при мышечной работе.
26. Артериальное давление. Факторы, определяющие систолическое, диастолическое и пульсовое давление. Изменение АД при различных видах мышечной работы.
27. Движение крови по венам. Значение венозного возврата крови для величины минутного объема кровообращения. Механизмы регуляции венозного возврата.
28. Дыхание и его функции, Этапы газообмена в организме. Внешнее дыхание. Механизмы вдоха и выдоха.
29. Легочная вентиляция (минутный объем дыхания) и факторы, ее определяющие в покое и при мышечной работе. Способы определения легочной вентиляции, дыхательного объема, частоты дыхания и жизненной емкости легких.
30. Обмен газов в легких. Газовый состав вдыхаемого (атмосферного), альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Диффузия газов через легочную мембрану. Величина парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и в тканях.
31. Транспорт кислорода кровью. Гемоглобин и его соединения. Кислородная емкость крови, факторы, ее определяющие, и ее роль в обеспечении кислородом работающих мышц.
32. Транспорт CO₂ кровью.
33. Обмен газов между кровью и тканями. Диффузия O₂ и CO₂. Роль миоглобина. Артерио-венозная разность (АВР) по кислороду в покое и при мышечной работе разн-ной мощности.
34. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации в тканях. Понятие о сдвиге кривой диссоциации гемоглобина вправо (эффект Бора).
35. Потребление организмом кислорода в покое и при мышечной работе разн-ной мощности. Методы определения потребления O₂ и выделения CO₂.
36. Максимальное потребление кислорода (МПК). Абсолютное и относительное МПК. Признаки достижения МПК. Факторы, определяющие и лимитирующие МПК.
37. Регуляция дыхания в покое. Дыхательный центр, Хеморецепторные и механорецепторные рефлексы. Влияние гиперкапнии и гипоксии на легочную вентиляцию. Задержка дыхания и произвольная гипервентиляция.
38. Особенности регуляции дыхания при мышечной работе.
39. Функции пищеварительного аппарата. Влияние мышечной работы на процессы пищеварения и всасывания.
40. Физиология эндокринной системы. Механизмы действия гормонов на физиологические функции организма человека. Связь нервной и гуморальной регуляции функций организма.
41. Гормоны гипофиза, их значение для жизнедеятельности. Роль гормонов гипофиза в регуляции функций других желез внутренней секреции. Гипоталамо-гипофизарная система.
42. Гормоны щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин) и их роль в жизнедеятельности организма, влияние на энергетический обмен.
43. Гормоны коркового слоя надпочечников, их роль в жизнедеятельности организма и в долговременной адаптации к мышечной деятельности.

44. Гормоны мозгового слоя надпочечников (адреналин и норадреналин). Симпато-адреналовая система и ее роль в процессе срочной адаптации организма к мышечной работе и психоэмоциональным напряжениям.
45. Понятие об общем адаптационном синдроме (стрессе), его стадии. Роль желез внутренней секреции в формировании срочных и долговременных адаптивных реакций.
46. Гормоны половых желез и их роль в жизнедеятельности организма. Влияние половых желез на белковый обмен.
47. Физиологические механизмы обмена веществ. Понятие об ассимиляции и диссимиляции, анаболизме и катаболизме.
48. Физиология энергетического обмена. Энергетический баланс организма. Методы определения расхода энергии. Прямая и непрямая калориметрия.. Калорический эквивалент кислорода
49. . Основной обмен и добавочный расход энергии. Кислородный запрос, кислородный дефицит, кислородный долг.
50. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки.
51. Мышечная композиция как фактор, определяющий двигательные качества спортсмена. Влияние различных видов тренировки на свойства мышечных волокон быстрого и медленного типа.
52. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки.
53. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические механизмы развития выносливости.
54. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена. Особенности проявления выносливости в Вашем виде спорта.
55. Изменения в системах крови и кровообращения при тренировке аэробной выносливости спортсмена. Нагрузки, используемые для повышения аэробной выносливости.
56. Адаптация функций внешнего дыхания при тренировке выносливости.
57. Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменения под влиянием тренировки.
58. Физиологические механизмы общей и специальной разминки и ее влияние на работоспособность спортсмена.
59. Влияние предстартовых реакций на работоспособность спортсмена.
60. Динамика физиологических функций в период вработывания при выполнении упражнений различного характера. Физиологическая характеристика и формы устойчивого состояния.
61. Механизмы развития и критерии оценки утомления в упражнениях различной мощности. Центральные и периферические механизмы утомления.
62. Характер восстановления физиологических функций после работы. Суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей организма.
63. Физиологические принципы классификации спортивных упражнений.
64. Физиологическая характеристика спортивных упражнений аэробной мощности.
65. Физиологическая характеристика спортивных упражнений анаэробной мощности.
66. Возрастные особенности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков.
67. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
68. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях повышенной температуры окружающей среды. Водно-солевой режим спортсмена.

69. Гипоксия в условиях среднегорья и ее влияние на аэробную и анаэробную работоспособность.
70. Физиологические основы повышения аэробной выносливости при тренировке в условиях средне- и высокогорья.
71. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях пониженной температуры среды (на примере лыжного и конькобежного спорта).
72. Гипокинезия и ее отрицательное влияние на функциональное состояние организма детей и взрослых. Физиологическое обоснование использования физических нагрузок в оздоровительных целях.

По разделу IV «Физиология человека»

1. Организация медицинского обеспечения спортивных сборов, применительно к избранному виду спорта.
2. Организация медицинского обеспечения соревнований.
3. Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов.
4. Утомление и переутомление.
5. Перетренированность спортсмена.
6. Острое и хроническое перенапряжение.
7. Острые патологические состояния в спорте.
8. Гипогликемическое состояние.
9. Травматический шок.
10. Внезапная смерть в спорте.
11. Факторы риска травм у спортсменов.
12. Классификация спортивных травм.
13. Особенности травматизма в избранном виде спорта.
14. Врожденные и приобретенные заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
15. Методы динамического контроля состояния здоровья спортсменов.
16. Задачи фармакологического обеспечения спортивной деятельности.
17. Роль микроэлементов и витаминов в фармакологическом обеспечении спортивной деятельности.
18. Методы восстановительного лечения спортсменов
19. Средства повышения работоспособности у спортсменов.
20. Организация службы допинг - контроля.
21. Побочные действия запрещенных препаратов.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Критерии оценивания ответов на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«Зачтено» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«Незачтено» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

**И.о. проректора по учебно-
методической работе**

Е.А. Павлов

«П» ШОЖ 2022 года

Рабочая программа дисциплины

**ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ И БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В
СПОРТЕ**

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки**

«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчики:

Лукунина Елена Анатольевна – к.п.н, доцент кафедры биомеханики и ЕНД
РГУФКСМиТ

Шалманов Анатолий Александрович – д.п.н., профессор, зав. кафедрой биомеханики и
ЕНД РГУФКСМиТ

Вагин Андрей Юрьевич - к.п.н., доцент кафедры биомеханики и ЕНД РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; Профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на знаниях биомеханических основ строения двигательного аппарата человека и физических упражнений и на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных аспектах спортивной подготовки.

Задачи дисциплины:

- раскрыть сложность строения двигательных действий человека, которая обусловлена сложностью строения его двигательного аппарата, системы управления движениями, подчинением движений законам не только механики, но и биологии, обусловленностью движений психической деятельностью человека.
- сформировать у слушателей профессионально-педагогические умения и навыки самостоятельного обоснования техники соревновательных и тренировочных упражнений и умелого их использования как во время практических занятий с занимающимися, так и в научных исследованиях.
- сформировать знания о метрологических основах теории и техники измерений в спорте и физическом воспитании;
- научить проводить измерения, качественно и количественно оценивать результаты измерений в спорте и физическом воспитании;
- применять полученные знания, умения и навыки в практической деятельности тренера.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование знаний о закономерностях строения, формирования и совершенствования двигательных действий, используемых в качестве физических упражнений - одного из основных средств физического воспитания и спортивной тренировки. Также в процессе изучения дисциплины формируется комплекс знаний и умений по организации и проведению контрольно-измерительных процедур в сфере спорта.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «включает в себя следующие разделы:

1 раздел «Биомеханика двигательной деятельности».

2 раздел «Спортивная метрология».

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

Профессиональные компетенции

ВД 1 (ОТФ-А) - Руководство общей физической и специальной подготовкой

занимающихся

ПК 1.2. Способность проводить тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

Знать:

- Биомеханика двигательной деятельности в физической культуре
- Правила использования контрольно-измерительных приборов и средств измерений

Уметь:

- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке

- Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контроль готовности занимающихся к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке
- Фиксация контрольных показателей по окончанию тренировочного занятия по общефизической и специальной подготовке

ПК 1.3. Способность осуществлять измерение и оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки

Знать:

- Общие основы биомеханики двигательной деятельности в виде спорта
- Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося
- Порядок составления документации по измерению и оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки
- Назначение и особенности использования контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся
- Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке

Уметь:

- Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности

- Использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки

- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося

- Разъяснять занимающимся вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности

- Интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося

- Руководство действиями занимающегося во время выполнения тестирования

- Регистрация и фиксация контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося
- Анализ фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося
- Аналитическая обработка собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий
- Корректировка цикла тренировки по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности занимающегося

ВД 2 (ОТФ-В) - Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки

ПК 2.1. Способность осуществлять комплектование групп занимающихся

Знать:

- Общие основы биомеханики двигательной деятельности в виде спорта
- Критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности
- Правила использования контрольно-измерительных приборов и средств измерений

Уметь:

- Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в тренировочных занятиях этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки
- Использовать методы и техники оценки подготовленности поступающих лиц в группы начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Формирование групп спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки с использованием соответствующих тестов и нормативов

ПК 2.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки

Знать:

- Общие основы биомеханики двигательной деятельности в виде спорта
- Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека
- Методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся

Уметь:

- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся
- Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров у занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов) на оценку уровня технической и физической подготовленности занимающихся
- Анализ результатов медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся

- Систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки

- Оценка прироста индивидуальных показателей физической подготовки занимающихся, уровня освоения основ техники в виде спорта, внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся

ВД 3 (ОТФ-С) - Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

ПК 3.1. Способность осуществлять отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Знать:

- Общие основы биомеханики двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

- Методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства занимающихся

- Правила использования контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Уметь:

- Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в процессе отбора занимающихся на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки

- Оценивать интегральную подготовленность занимающегося

- Анализировать результаты тестирования занимающихся на соответствие нормативным требованиям

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Анализ самостоятельно или в составе комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося

- Проведение с занимающимися контрольно-переводных тестов, оценка результатов тестирования на соответствие нормативным требованиям

- Аналитическая обработка собранных данных, подготовка рекомендаций о целесообразности перевода занимающегося с этапа начальной подготовки на тренировочный этап (этап спортивной специализации), зачисления занимающегося в группы тренировочного этапа

- Подготовка для комиссии рекомендаций и обоснований перевода занимающегося с этапа начальной подготовки на тренировочный этап (этап спортивной специализации), зачисления занимающегося в группы тренировочного этапа

ПК 3.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Знать:

- Общие основы биомеханики двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

- Спортивный мониторинг
- Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся
- Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности
- Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности

Уметь:

- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов)
- Формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
- Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

ПК 3.3. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

Знать:

- Общие основы биомеханики двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Правила использования контрольно-измерительных приборов и средств измерений
- Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке

Уметь:

- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий
- Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проведение теоретических занятий в форме лекций, семинаров по общим основам биомеханики двигательных действий, по методам и технологиям биомеханического контроля в спорте

Общекультурные компетенции

ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

Знать:

- содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся;

- основные понятия биомеханики, строение двигательных действий человека, биомеханические аспекты управления движениями, биомеханику двигательных качеств;

- методы исследования в биомеханике;

- метрологические основы теории и техники измерений в спорте и физическом воспитании;

Уметь:

- разбираться в сложности двигательных актов и понимать зависимость этой сложности от множества факторов;

- анализировать правильность и оптимальность двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися;

- участвовать в разработке планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся с учетом биомеханики двигательных действий;

- интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов инструментальных методик исследования движений;

- использовать инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений;

- подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся;

- осуществлять контрольные процедуры;

- интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся;

- самостоятельного обоснования техники движений, используемых в процессе спортивной подготовки;

- определения системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий на основе результатов исследований движений и двигательных качеств;

- корректировки двигательных действий занимающихся;

- корректировки цикла тренировки по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности занимающегося;

- контроля выполнения занимающимися комплекса специальных упражнений для формирования широкого спектра двигательных умений и навыков;

- подготовки рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 34 часа, в том числе: лекции - 12 часов, практические занятия - 12 часов, самостоятельная работа - 10 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел I. Биомеханика двигательной деятельности						
1.	Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики)	0,5	0,5	-	-	—	Опрос
2.	Тема 1.2. Методы исследования в биомеханике	4,5	0,5	-	-	4	Опрос
3.	Тема 1.3. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека	3,5	0,5	1	-	2	Опрос
4.	Тема 1.4. Биомеханика двигательных качеств	3,5	0,5	1	-	2	Опрос
5.	Тема 1.5 Спортивно-техническое мастерство	5	0,5	0,5	-	4	Опрос
6.	Тема 1.6. Дифференциальная биомеханика	3	0,5	0,5	-	2	Опрос
7.	Тема 1.7. Движения вокруг осей. Сохранение положения тела и движения на месте	5	0,5	0,5	-	4	Выполнение расчетно-графической работы
8.	Тема 1.8. Локомоторные движения. Перемещающие движения	5	0,5	0,5	-	4	Выполнение расчетно-графической работы
	Всего по разделу:	26	4	4	-	18	
	Раздел II. Спортивная метрология						
9.	Тема 2.1. Основы метрологии и теоретические основы измерений	8	1	1	-	6	Опрос
10.	Тема 2.2. Основы стандартизации и статистические методы	6	1	1	-	4	Выполнение практических заданий
11.	Тема 2.3. Измерения и основы контроля в спорте	12	2	2	-	8	Выполнение практических заданий
	Всего по разделу:	26	4	4	-	18	
12.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	зачет
	Всего	52	8	8	-	36	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Биомеханика двигательной деятельности

Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики).

Лекции

Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека. Цель и задачи спортивной биомеханики.

Развитие биомеханики. Возникновение биомеханики как науки – Джовани Альфонсо Борелли, Е. Майбридж, Э. Марей, В. Брауне и О. Фишер. Возникновение и развитие отечественной биомеханики – П. Ф. Лесгафт, И. М. Сеченов, А. А. Ухтомский, Н.

А. Бернштейн и др. Современное состояние биомеханики. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.

Тема 1.2. Методы исследования в биомеханике.

Лекции

Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. Понятие о двигательном действии, умении и навыке. Роль и место биомеханики в их изучении.

Логика построения исследований в «статистической биомеханике» (логико-статистический метод и метод регрессионных остатков). Методы качественного биомеханического анализа.

Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования спортивной техники. Строение двигательного действия. Система движений, ее состав и структура. Основы действия: механические - детерминизм, неопределенность, непредсказуемость; биологические - неоднозначность, целенаправленность, вариативность, адаптация и психологические – мотивация, смысловое содержание, самоконтроль. Системные свойства двигательного действия.

Практические занятия

Методы механико-математического моделирования движений человека. Эволюция моделей тела человека. Прямая и обратная задачи механики. Скелетно-мышечные модели.

Метод определения биомеханизмов двигательных действий. Этапы создания теоретических (умозрительных и математических) моделей опорно-двигательного аппарата человека (определение цели исследования, построение модели объекта, изучение свойств модели, решение задач исследования с помощью модели и экспериментальная проверка следствий теории).

Самостоятельная работа

Инструментальные методики исследования движений. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабилметрия и др.). Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.). Электрофизиологические (электромиография).

Тема 1.3. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека.

Лекции

Анатомо-биомеханические особенности строения и функционирования опорно-двигательного аппарата человека.

Биомеханические аспекты управления движениями человека. Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Состояния аппарата исполнения – начальное, промежуточное и конечное. Цели управления, программа поведения, конечный результат. Воздействия управляющие и сбивающие.

Практические занятия

Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы). Механические свойства связок и сухожилий. Трибология суставов. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

Биомеханика мышц. Механические свойства и механическая модель мышцы. Режимы и механика мышечного сокращения. Работа, мощность и энергия мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.

Самостоятельная работа.

Изучение кинематики и динамики ОДА человека на примере собственного отталкивания от опоры (результаты представляются в виде РГР)

Тема 1.4. Биомеханика двигательных качеств.

Лекции

Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.

Практические занятия

Биомеханическая характеристика силовых качеств в хоккее. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах.

Зависимость силы действия человека от параметров двигательных заданий (перемещаемой массы, скорости, направления движения, природы сил сопротивления). Положение тела и сила действия человека. Выбор положения тела при тренировке силы.

Топография силы. Биомеханические особенности тренировки силы отдельных мышечных групп. Биомеханические требования к специальным силовым упражнениям. Метод сопряженного воздействия.

Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.

Динамика скорости. Скорость изменения силы – градиент силы. Параметрические и непараметрические зависимости между силовыми и скоростными качествами. Биомеханические аспекты двигательных реакций.

Биомеханическая характеристика выносливости. Утомление и его биомеханические проявления. Выносливость в хоккее и способы ее измерения.

Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Методы ее измерения. Активная и пассивная гибкость. Влияние гибкости на спортивную технику.

Самостоятельная работа

Биомеханические требования к построению и использованию тренажеров для воспитания двигательных качеств спортсмена в зависимости от вида спорта.

Тема 1.5. Спортивно-техническое мастерство.

Лекции

Понятие о спортивной технике. Показатели технического мастерства. Две группы показателей: 1) что умеет делать спортсмен (объем, разносторонность, рациональность техники); 2) как он это умеет делать (эффективность и освоенность техники).

Практические занятия

Разновидности эффективности (абсолютная, сравнительная и реализационная) техники и способы их оценки. Показатели освоенности техники (стабильность, устойчивость, автоматизированность выполнения). Дискриминативные признаки спортивной техники.

Самостоятельная работа

Способы оценки реализационной эффективности техники на примере своего вида спорта.

Тема 1.6. Дифференциальная биомеханика.

Лекции

Дифференциальная биомеханика – раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.

Онтогенез моторики. Роль созревания и научения в онтогенезе моторики. Двигательный возраст, акселераты и ретарданты. Прогноз развития моторики на основе изучения стабильности двигательных показателей и наследственных влияний.

Развитие движений в различные периоды жизни человека: от момента рождения, в младенческом возрасте до одного года, в дошкольном возрасте до трех лет, дошкольном 3-7 лет, школьном 7-17 лет, в возрасте 18-30 лет, старше 30 лет. Влияние возраста на эффект обучения и тренировки.

Самостоятельная работа

Двигательные предпочтения, в частности, двигательная асимметрия и ее значение в различных видах спорта.

Тема 1.7. Движения вокруг осей. Сохранение положения тела и движения на месте

Лекции.

Понятие о вращательном движении. Движение звеньев в суставе (ось вращения в суставе, качение, скольжение и кручение, понятие о конгруэнтности суставных поверхностей). Зависимость углового ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Роль упругих и инерционных сил в биокинематической паре. Вращение звена под действием суставной силы.

Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий (реципрокный характер взаимодействия мышц антагонистов, изменение жесткости связи в суставах, компенсаторные и амортизирующие движения, балансирование и др.)

Практические занятия

Движение звеньев кинематической цепи вокруг осей как результат сложения вращательного и радиального движений. Кинематика пары вращений. Изменения момента инерции при радиальном движении. Теорема об изменении кинетического момента системы в приложении к кинематической цепи.

Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Закон сохранения кинетического момента. Особенности его проявления в незамкнутой системе. Взаимодействие тела человека с опорой как причина изменения движения вокруг осей.

Самостоятельная работа

Изучение основных способов управления движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента: приложение внешней силы, изменение радиуса инерции, активное создание момента внешней силы, группирование и разгруппирование тела, встречные круговые движения конечностями и изгибания туловищем.

Оценить преодолевающие и уступающие движения при опоре. Механизмы притягивания и отталкивания. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.

Тема 1.8. Локомоторные движения. Перемещающие движения.

Лекции

Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных локомоциях. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.

Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

Практические занятия

Виды перемещающих движений и требования к ним. Основы механики полета снарядов. Скорость, высота и углы вылета снаряда. Влияние вращения снаряда и сопротивления воздуха на траекторию его полета. Гироскопический эффект и эффект Магнуса.

Взаимодействие звеньев тела и сила действия. Скорость в перемещающих движениях. Механизм «хлеста» и поворотное движение целостной кинематической цепи в хоккее.

Биомеханика ударных действий. Основы теории удара (понятие о механическом ударе, виды ударов и ударный импульс). Фазы ударных действий. Роль ударной массы.

Точность в перемещающих движениях. Два вида точностных заданий. Понятие о целевой точности и способы ее измерения. Влияние биомеханических характеристик движения и условий их выполнения на целевую точность.

Самостоятельная работа.

Анализ видов наземных локомоций. Биомеханика ходьбы. Биомеханика прыжка. Передвижение со скольжением; скользящий шаг на лыжах, отталкивание лыжами и палками. Передвижение с опорой на воду: плавучесть, сопротивление среды, механизм гребка. Передвижения с механическими преобразованиями движений. Передача усилий при педалировании на велосипеде. Передача усилий при академической гребле.

Раздел II. Спортивная метрология

Тема 2.1. Основы метрологии и теоретические основы измерений

Лекции

Предмет спортивной метрологии. Основные задачи. Назначение содержания комплексного контроля. Виды и типы комплексного контроля. Основные положения комплексного контроля.

Метрологическое обеспечение измерений в спорте. Научная и организационная основа. Техническая основа. Понятие измерения, стандарта. Шкалы измерений: наименований, порядка, интервалов, отношений. Понятие физической величины, ее единицы измерения. Из истории единиц измерения. Параметры, измеряемые в спорте и физической культуре. Система единиц СИ.

Погрешности измерений и природа ее возникновения. Классификация погрешностей. Систематические погрешности, случайные погрешности. Оценка величин погрешностей. Закон сложения погрешностей. Пути повышения точности измерений (тарирование, калибровка).

Практические занятия.

Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе.

Самостоятельная работа.

Работа с учебной и справочной литературой. Знакомство со шкалами Бофорта, сейсмической MSK-64.

Тема 2.2. Основы стандартизации и статистические методы

Лекции

Цели и задачи стандартизации. Категории и виды стандартов: Государственные стандарты. Закон РФ «О стандартизации». Нормативные документы по стандартизации.

Основные этапы статистических исследований. Понятие выборки, генеральной совокупности. Вариационный ряд и его построение, графики (полигон, гистограмма, кумулята). Основные статистические характеристики ряда измерений. Кривая нормального распределения. Функциональная и статистическая взаимосвязи. Корреляционный анализ, оценка тесноты взаимосвязи. Методы вычисления коэффициента корреляции. Статистические гипотезы и достоверность статистических характеристик.

Практические занятия.

Порядок обработки серии измерений результата прыжка в длину.

Самостоятельная работа.

Работа с учебной и справочной литературой. Знакомство с нормативными документами по стандартизации

Тема 2.3. Измерения и основы контроля в спорте.

Лекции

Особенности измерений в спорте. Качественные показатели, методы квалиметрии. Экспертные методы измерения и оценки. Методика групповой экспертизы. Визуальные и инструментальные методы контроля. Разновидность инструментальных методов контроля. Обеспечение единства и достоверности измерений в физической культуре и спорте. Инструментальные методы исследования. Характеристика отдельных методик применяемых в спортивной практике.

Понятие теста, тестирование. Метрологические требования тестов. Классификация тестов. Требования, предъявляемые при проведении тестов. Качество тестов: надежность, информативность, объективность.

Понятие педагогической оценки. Стадии оценивания. Схема оценивания спортивных результатов. Ранжирование. Шкалы для преобразования результатов тестирования и оценки. Построение профиля спортсмена. Нормы в спортивной метрологии. Виды норм: сопоставительные, индивидуальные, должные, возрастные. Номограмма. Классификационные индексы.

Понятия управления, управляемой системы. Управление тренировочным процессом. Срочный тренировочный эффект, кумулятивный. Стадии управления процессом подготовки спортсменов. Цель управления процессом подготовки спортсмена.

Характеристики физического состояния. Контроль за телосложением. Методика простых спортивно-медицинских и антропометрических измерений. Контроль за скоростными качествами. Контроль за быстротой движения. Контроль за силовыми качествами. Контроль за уровнем развития выносливости. Контроль за гибкостью. Контроль за ловкостью.

Регистрация количественных характеристик тренировочных упражнений: специализированность, направленность, координационная сложность. Контроль за специализированностью нагрузки, за сложностью упражнений, за направленностью, за величиной нагрузки. Контроль за соревновательными нагрузками. Информативность критериев соревновательной деятельности в видах спорта.

Понятие контроля за техническим мастерством, методы контроля. Показатели технического мастерства. Контроль за объемом разновидностью, эффективностью техники. Методы оценки техники. Контроль за тактическим мастерством. Виды тактики, критерии оптимальности. Контроль за объемом, разносторонностью, эффективностью тактики. Оценка тактики.

ЕВСК - нормативная основа спорта. Структура, положение, содержание ЕВСК. Разрядные нормы и требования по видам спорта.

Метрологические аспекты отбора в спорте. Модельные характеристики, пути их определения. Основные направления отбора в спорте. Прогнозирование. Понятие спортивной одаренности. Значение проблемы спортивного отбора. Система отбора в спортивную школу. Методы отбора. Критерии спортивного отбора. Критерии отбора в разных видах.

Практические занятия.

Дать характеристику методик, применяемых в избранном виде спорта. Провести тестирование и проверить надежность теста.

Самостоятельная работа.

Сделать подборку тестов разной направленности. Составить план комплексного контроля за своим состоянием. Составить тесты для контроля за физической подготовленностью спортсменов. Проработать ЕВСК. Подготовить реферат.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие **виды учебной деятельности**:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

По разделу 1

а) Основная литература

1. Попов, Г.И. Биомеханика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. умо по специальностям пед. образования / Г.И. Попов. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 254 с.: ил.

2. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попова, А.В. Самсонова. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2016. - 315 с.: ил.

б) Дополнительная литература

1. Донской Д.Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1979.

2. Донской Д.Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования): Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров Д.Д. Донской. – М.: РГАФК, 1995.

3. Донской Д.Д. Расчетно-графические работы по биомеханике: Методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа / Д.Д. Донской, Л. С. Зайцева, М. А. Каймин. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.

4. Зацiorский В.М. Введение (предмет и история биомеханики): Лекция для студентов ГЦОЛИФКа / В.М. Зацiorский. – М.: ГЦОЛИФК, 1990.
5. Зацiorский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зацiorский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: ФиС, 1982.
6. Зацiorский В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М. Зацiorский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. – М.: ФиС, 1982.
7. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика: Словарь-справочник. Часть II Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения / В.Б. Коренберг. – Малаховка, 1999.
8. Лукунина Е.А. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия внешних возмущающих воздействий: Методические разработки для слушателей ФУ и студентов / Е.А. Лукунина, Ан.А. Шалманов. – М.: РГАФК, 2000.
9. Практикум по биомеханике: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. И. М. Козлова. – М.: ФиС, 1980.
10. Сучилин Н.Г. Оптико-электронные методы измерения движений человека / Н.Г. Сучилин, В.С. Савельев, Г.И. Попов. – М.: Физкультура образование наука, 2000.
11. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989.
12. Шалманов Ал.А. Основные механизмы взаимодействия с опорой в прыжковых упражнениях: Метод. рекомендации для слушателей Высшей школы тренеров, факультетов усовершенствования и повышения квалификации / Ал.А. Шалманов, Ан.А. Шалманов. – М.: 1990.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Биомеханика двигательного аппарата человека - <http://www.booksgid.com/health/19412-biomekhanika-dvigatel'nogo-apparata.html>
2. Биомеханика - http://www.redov.ru/sport/russkaja_boevaja_gimnastika/p3.php
3. Биомеханика движения и основные принципы - <http://www.ballroom.ru/i.asp?id=8998>
- биомеханики - <http://www.uralweb.ru/catalog/card.php?id=6581>

По разделу 2

а) Основная литература:

1. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учебное пособие / С. В. Начинская ; ред. С. И. Фрольцова. - М. : Академия, 2005. - 240 с. - 5100 экз.. - ISBN 5-7695-1768-9
2. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт" / ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стер. - М. : Советский спорт, 2007. - 464 с.
3. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С.В. Начинская. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2012. - 239 с.: табл.

б) Дополнительная литература:

1. Годик, М.А. Спортивная метрология : учебник для институтов / М. А. Годик. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
2. Полевщиков М. М.Стандарты в системе подготовки педагогов по физической культуре/ М. М. Полевщиков. -(Специалисту на заметку) // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2007. -N 1. - С. 38-45.
3. Спортивная метрология: учебно-методический комплекс дисциплины для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности 033100 (050720) "Физическая культура" / авт.-сост. Л. Я. Кульбякина ; науч. ред. О. И. Пятунина. - Бийск : Бийский педагогический гос. университет им. В. М. Шукшина, 2010. - 52 с.
4. Физическая культура : учебное пособие для вузов/ ред. В. А. Коваленко. -М.: Ассоциация строительных вузов, 2000.-432 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для высших учеб. заведений/ Ж. К. Холодов. -3-е изд., стер.. -М.: Академия, 2004.-480 с..
Шапошникова, В. И. Хронобиология и спорт : монография / В. И. Шапошникова, В. А. Таймазов. - М. : Советский спорт, 2005. - 180 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1 Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
3. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ» -<http://www.teoriya.ru/>
4. Федеральный портал Российское образование [Электронный ресурс]. Режим доступа :http://www.edu.ru/index.php?page_id=242

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории для проведения теоретических занятий, оснащенные мультимедийным оборудованием;

Технические средства обучения:

- лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе;
- специализированные контрольно-измерительные приборы.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура» или физико-математической технической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение расчетно-графических и практических работ;
- контроль самостоятельной работы слушателей.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для практической и самостоятельной работы

По разделу 1

1. Что изучает биомеханика и каковы задачи спортивной биомеханики?
2. В чем отличие механических движений человека от движений обычных материальных тел?
3. Каковы основные направления развития биомеханики как науки?

4. В чем различие между понятиями «движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность»?
5. Какова основная роль биомеханики в изучении двигательных действий?
6. Перечислите основные этапы биомеханического обоснования строения двигательного действия.
7. В чем различие между прямой и обратной задачами механики при использовании механико-математических методов исследования?
8. Перечислите основные этапы создания теоретических (умозрительных или математических) моделей двигательного аппарата человека.
9. В чем принципиальное различие между оптическими и механо-электрическими методиками регистрации движений человека?
10. В чем различие между замкнутыми и незамкнутыми кинематическими цепями?
11. Как определить подвижность кинематической цепи?
12. С какой целью в биомеханике используют механическую модель мышцы?
13. Как зависят сила тяги пассивной и активной мышцы от ее длины?
14. При каких из трех режимах мышечного сокращения (преодолевающий, изометрический или уступающий) мышца проявляет наибольшую силу тяги?
15. При каких соотношениях силы и скорости изменения длины мышцы (в преодолевающем режиме) наблюдается максимальная мощность ее сокращения?
16. Почему в большинстве суставов тела человека мышцы проигрывают в силе тяги за костный рычаг, но выигрывают в скорости его движения?
17. Какова, с биомеханической точки зрения, функция двусуставных мышц?
18. Какие показатели характеризуют распределение масс в теле человека?
19. Почему у годовалого ребенка относительная высота ОЦМ тела над опорой в основной стойке больше, чем у взрослого человека?
20. Почему быстрые сгибания и разгибания в плечевых суставах при беге на месте легче выполнять согнутыми, а не прямыми руками?
21. В чем разница между внешними и внутренними силами в движениях человека?
22. Почему повышение внутрибрюшного давления снижает нагрузку на позвоночник, особенно при наклоне туловища вперед?
23. Как изменяется соотношение внутренней и внешней работы с ростом скорости в циклических локомоциях?
24. Какие существуют способы экономии механической энергии внутри системы при движениях человека?
25. В чем основные трудности управления движениями человека?
26. Чем отличается программный способ управления движениями от управления на основе обратных связей?
27. Какие двигательные действия и на каких этапах их освоения характерны для этих способов управления?
28. В чем суть проблемы избыточности в управлении мышечной активностью?
29. Перечислите основные факторы, влияющие на силовые способности человека.
30. Почему с изменением угла в суставе изменяется внешне проявляемый момент силы мышц?
31. Топография силы и как она связана со спортивной специализацией?
32. Как измерить силовые возможности спортсмена?
33. На какие фазы можно разделить время любой двигательной реакции человека, и какие из них поддаются тренировке?
34. Как связаны между собой показатели скорости и силы в одних и тех же и в разных двигательных заданиях?
35. В чем смысл правила обратимости двигательных заданий и его значение в планировании тренировочной нагрузки?

36. Перечислите основные факторы, определяющие выносливость спортсмена и приведите примеры.
37. Какими способами можно повысить экономичность выполнения двигательных действий?
38. Какими способами можно измерить активную и пассивную гибкость человека?
39. В чем различие между рациональностью и эффективностью спортивной техники?
40. Каким способом можно оценить реализационную эффективность техники, приведите пример?
41. Как измерить показатели освоенности техники?
42. Как влияют размеры тела человека на его двигательные возможности?
43. Каково соотношение созревания и научения в разные возрастные периоды?
44. В чем различие календарного и двигательного возраста человека?
45. В чем отличие акселератов от ретардантов?
46. Как можно интерпретировать высокую корреляцию между ювенильными и дефинитивными показателями двигательных возможностей человека?
47. Какие периоды в жизни человека называют сенситивными?
48. Что означает выражение «доминантная рука»?
49. Каков механизм создания вращательного движения одного звена?
50. При каких условиях можно создать или изменить вращение звена без действия на него момента внешней силы?
51. Как проявляется действие закона сохранения кинетического момента в незамкнутой системе?
52. Почему при выполнении вращений в фигурном катании при приближении рук к туловищу возрастает угловая скорость вращения тела?
53. За счет каких движений можно управлять вращательным движением в безопорном положении?
54. Как можно количественно определить место, ориентацию и позу тела человека?
55. Почему сохранение положения тела человека называют равновесием колебательного типа?
56. Всегда ли изменение показателей устойчивости для твердого тела приводит к аналогичным изменениям показателей устойчивости для человека?
57. Чем отличается статическая осанка от динамической?
58. Чем определяется скорость тела в циклических локомоциях и как измеряются эти показатели в различных циклических видах спорта?
59. Почему использование движения маховых звеньев повышает эффективность отталкивания от опоры?
60. Перечислите основные кинематические механизмы отталкивания от опоры в наземных и водных локомоциях.
61. От каких начальных условий зависит траектория полета спортивного снаряда?
62. В чем смысл эффекта Магнуса?
63. Какие свойства двигательного аппарата человека и законы механики используются при выполнении бросков и метаний по механизму хлеста?
64. Перечислите фазы ударного действия.
65. Какова роль ударной массы и за счет каких действий ее можно увеличить?
66. Как измеряется целевая точность?

По разделу 2

1. Дать характеристику контрольно-измерительных методик, применяемых в избранном виде спорта.
2. Провести тестирование и проверить надежность теста.
3. Сделать подборку тестов разной направленности.
4. Составить план комплексного контроля за своим состоянием.
5. Составить тесты для контроля за физической подготовленностью спортсменов.

6. Проработать ЕВСК.

Примерные темы расчетно-графических работ

По разделу 1

Тема 1. Расчет условий сохранения статического положения (по выбору: положение при верхней или нижней опоре, стартовое положение спринтера, пловца, тяжелоатлета и др.).

Тема 2. Расчет кинематики и динамики движения вокруг осей (по выбору: движение вокруг закрепленной или свободных осей, на спортивном снаряде, в полете и др.).

Тема 3. Расчет кинематики и динамики локомоторного движения (по выбору: прыжок, цикл ходьбы, бега, лыжного хода, бега на коньках, способа плавания и др.).

Тема 4. Расчет кинематики и динамики перемещающего движения (по выбору: удар в теннисе, футболе, волейболе, бросок или удар в хоккее, метание копья, диска, молота, толкание ядра и др.).

Исходные данные получают при выполнении лабораторной работы, а также из литературных источников; расчет и графическое оформление отчета с текстовым анализом выполняется в порядке домашнего задания.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - **зачет**.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации

По разделу 1

1. Предмет и задачи биомеханики. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики. Задачи биомеханики спорта.
2. Биомеханические свойства мышц. Трехкомпонентная механическая модель мышцы. Возникновение силы упругой деформации в пассивной и активной мышце.
3. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи. Определение подвижности кинематических цепей (степени свободы). Проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека.
4. Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики. Действие мышц на костные рычаги.
5. Механика мышечного сокращения. Основные режимы мышечного сокращения. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.
6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).
7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления. Способы измерения внешних и внутренних сил.
8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека. Цент объема и центр поверхности тела. Влияние масс-инерционных характеристик на движение человека.
9. Механическая энергия и работа в движениях человека. Фракции полной механической энергии звена (теорема Кенига). Понятие о внешней и внутренней работе перемещения тела человека. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.
10. Двигательное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей. Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека.

11. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.
12. Понятие о двигательных качествах человека.
13. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.
14. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
15. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.
16. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).
17. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
18. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
19. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
20. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.
21. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.
22. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.
23. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев). Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.
24. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.
25. Движение на месте как изменение позы без перемены опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы. Механизмы притягивания и отталкивания. Роль реактивных внешних сил.
26. Локомоторные движения. Механизм отталкивания от опоры. Роль маховых движений при отталкивании от опоры.
27. Биодинамика ходьбы и бега. Биодинамика прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).
28. Биодинамика передвижений с механическими преобразователями. Передача усилий при езде на велосипеде и в гребле.
29. Биомеханика водных локомоций. Плавучесть тел. Движущие и тормозящие силы в водной среде. Механизм гребковых движений.
30. Полет спортивных снарядов (основные показатели, определяющие траекторию спортивного снаряда). Влияние вращения снаряда на его поведение в полете.
31. Сила в перемещающих движениях. Особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в двигательных действиях, требующих максимального проявления силы. Проблема слабого звена.
32. Скорость в перемещающих движениях. Понятие об абсолютной, относительной и переносной скорости. Механизм «хлеста».
33. Точность в перемещающих движениях (точность слежения и целевая точность). Показатели точности движений (систематическая и случайная ошибки). Проблемы целевой точности в ударных действиях.
34. Основы теории удара (понятие о механическом ударе и мера ударного взаимодействия). Виды ударов.

35. Биомеханика ударных действий. Фазовый состав ударных действий. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

По разделу 2

1. Предмет спортивной метрологии. Задачи метрологии в области ФК и С.
2. Объекты измерений в спортивной метрологии.
3. Понятие комплексного контроля. Виды контроля. Типы.
4. СТЭ, КТЭ, ОТЭ.
5. Понятие измерения. Виды измерений.
6. Факторы, влияющие на измерение.
7. Основы теории измерений.
8. Шкалы Единицы
9. Средства измерений в спортивной метрологии.
10. Погрешности измерений и природа их возникновения.
11. Классификация погрешностей.
12. Пути повышения точности измерений.
13. Цели и задачи стандартизации.
14. Понятия стандарта и стандартизации.
15. Функции и разновидности стандартизации.
16. Нормативные документы стандартизации. Госстандарт РФ.
17. Понятие статистического исследования.
18. Понятие вариационного ряда.
19. Функциональная зависимость и статистическая.
20. Понятие корреляционного анализа. Коэффициент корреляции, форма, теснота, направленность.
21. Особенности измерений в спорте.
22. Качественные показатели, квалиметрия.
23. Методы контроля: визуальные, инструментальные.
24. Методика разновидности инструментального контроля.
25. Понятие теста.
26. Метрологические требования тестов.
27. Группы тестов.
28. Эквивалентность, надежность, стабильность, согласованность, информативность тестов.
29. Требования к проведению тестов.
30. Понятия педагогической оценки. Виды оценок.
31. Ранжирование.
32. Шкалы для преобразования результатов тестирования (пропорциональная, прогрессирующая, регрессирующая, сигмовидная, перцентильная).
33. Основные задачи оценивания.
34. Профиль спортсмена.
35. Понятие нормы. Виды норм: сопоставительные, индивидуальные, возрастные, должные.
36. Классификационные индексы.
37. Понятие управления.
38. Технология управления.
39. Цель управления.
40. Понятия: состояния спортсмена, подготовленности спортсмена, спортивной формы.
41. Типы состояний спортсменов.
42. Основные задачи разновидностей контроля, способы его осуществления.
43. Понятие физического состояния спортсмена.
44. Контроль за телосложением (вес, рост, окружности, ЖЕЛ, АПНОЭ, ЧСС, давление).

45. Контроль за развитием скоростных качеств. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
46. Контроль за развитием быстроты. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
47. Контроль за силовыми качествами. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
48. Контроль за уровнем выносливости. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
49. Контроль за гибкостью. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
50. Контроль за ловкостью. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
51. Информативные характеристики нагрузки.
52. Контроль за специализированностью нагрузки.
53. Контроль за сложностью.
54. Контроль за направленностью.
55. Контроль за величиной.
56. Контроль за СД. Понятие, критерии, их информативность.
57. Техническое мастерство. Понятие и показатели.
58. Методы контроля за ТМ.
59. Контроль за объемом, разносторонностью, эффективностью, освоенностью техники.
60. Тактическое мастерство. Понятие и виды.
61. Критерии тактического мастерства.
62. Характеристики тактического мастерства и контроль.
63. Нормативная основа спорта, ее характеристика.
64. Разрядные нормы, разрядные требования.
65. Звания и разряды, условия и порядок присвоения.
66. Нормативы ИВ.
67. Понятие отбора и его значение.
68. Направления отбора.
69. Прогнозирование.
70. Система отбора в спортивную школу: этапы, основные задачи и методы каждого этапа.
71. Модельные характеристики. Понятие и виды. Пути определения.
72. Понятие спортивной одаренности.
73. Критерии отбора.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;

- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;

- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;

- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и

отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;

- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;

- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«Зачтено» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«Не зачтено» ставится при:

• незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;

• неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

**И.о. проректора по учебно-
методической работе**

Е.А. Павлов

2022 года

Рабочая программа дисциплины

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки**

«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчик:

Левченкова Т.В. – д.п.н., доцент, профессор кафедры педагогики РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; Профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование педагогической компетентности слушателей для выполнения дальнейшей профессиональной деятельности в качестве тренера по виду спорта, а также подготовка слушателей к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у занимающихся в процессе спортивной подготовки.

Задачи дисциплины:

- формирование у слушателей научного мировоззрения, профессионально-педагогической направленности личности, содействие развитию рефлексивного мышления;
- приобретение опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности;
- ознакомление с инновационными подходами к обучению и воспитанию в области физической культуры и спорта;
- формирование умений диагностировать уровень своей педагогической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию и саморазвитию;
- формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности тренера.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование целостного представления слушателя о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им учебной и профессиональной деятельностью, развитие культуры умственного труда, самообразования; формирование педагогической компетентности для выполнения профессиональной деятельности в качестве тренера-преподавателя; формирование навыков эффективного принятия решений с опорой на знание психологической природы человека и общества.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта

Раздел 2. Психология физической культуры и спорта

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками:

Профессиональные компетенции

ПК 2.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки

Знать:

- Психологические особенности детей, имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям вида спорта
- Методики контроля и оценки психологических параметров человека

Уметь:

- Анализировать и оценивать динамику психологических параметров у занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, определять уровень мотивации занимающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Педагогическое наблюдение за занимающимися во время тренировочных и контрольных мероприятий на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки

ВД 3 (ОТФ-С) - Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

ПК 3.1. Способность осуществлять отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Знать:

- Возрастная психология
- Психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся в группах тренировочного этапа
- Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям

Уметь:

- Оценивать мотивацию к достижению спортивных результатов
- Проводить собеседование с целью выявления индивидуальных склонностей, мотивации, психологического настроения занимающегося
- Использовать современные технологии выявления перспективных занимающихся с высокой мотивацией к достижению спортивных результатов
- Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе отбора

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Анализ самостоятельно или в составе комиссии информации об уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (результаты педагогических наблюдений, психологических обследований), определение индивидуальных возможностей занимающегося
- Определение уровня мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта

ПК 3.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Знать:

- Общие основы педагогики и спортивной этики
- Методики контроля и оценки психологической подготовленности занимающихся

Уметь:

- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований

ПК 3.3. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

Знать:

- Общие основы педагогики и спортивной этики
- Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации
- Современные средства, методы и особенности психологической подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе

Уметь:

- Контролировать психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий
- Оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары
- Развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию
- Формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Педагогический контроль занимающихся во время теоретических и тренировочных занятий, выступлений на соревнованиях

ПК 3.4. Способность осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

Знать:

- Основы спортивной психологии
- Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям
- Основы возрастной психологии
- Основы педагогики физической культуры и спорта
- Этические нормы в области спорта

Уметь:

- Контролировать психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период
- Использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях
- Формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям
- Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства

- Применять средства психического восстановления занимающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Формирование и поддержание спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях

ВД 4 (ОТФ-D) - Подготовка занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

ПК 4.1. Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства

Знать:

- Методы выявления задатков и способностей, оценки уровня развития психических особенностей занимающихся с учетом спортивной ориентации
- Психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства
- Методики психологического тестирования
- Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации

Уметь:

- Выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок
- Прогнозировать развитие личностно-психических качеств занимающихся
- Давать оценку психологической подготовленности занимающегося

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Анализ уровня подготовленности, результатов, достигнутых занимающимися на тренировочном этапе (аналитические данные педагогического наблюдения, психологических обследований)
- Оценка на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

ПК 4.3. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

Знать:

- Спортивная психология

Уметь:

- Контролировать психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения
- Использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации
- Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок,
- Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (психической) занимающегося к спортивным достижениям

ПК 4.4. Способность управлять систематической соревновательной деятельностью занимающегося

Знать:

- Спортивная психология
- Этические нормы в области спорта

Уметь:

- Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на

включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин

- Вести мониторинг и контроль психического состояния занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях
- Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Моделирование соревновательной деятельности занимающегося с учетом психологической подготовленности
- Формирование мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психолого-методическая поддержка занимающегося в период соревнований

Общекультурные компетенции

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Знать

- психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста;
- технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта

Уметь

- определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;
- навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта

ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

- возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

Уметь:

- выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- технологиями проведения спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования

ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

– средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Уметь:

– подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

Знать:

– содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки психологической подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся

Уметь:

– подбирать методики измерения и оценки психического состояния спортсменов и обучающихся;

– осуществлять контрольные процедуры;

– интерпретировать результаты контроля психического состояния спортсменов и обучающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методами контроля с использованием методик измерения и оценки психического состояния спортсменов и обучающихся

ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Знать:

– особенности педагогического, психологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;

– основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Уметь:

– разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов психолого-педагогического контроля в избранном виде спорта;

– определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;

– способами осуществления контроля уровня общей культуры и личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины – 52 часа, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа - 36 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта						
1.	1.1. Предмет, задачи и основные функции педагогики физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	-	2	опрос
2.	1.2. Учет возрастных особенностей развития личности в педагогике физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	-	2	презентация
3.	1.3. Особенности процесса обучения в педагогике физической культуры и спота	5	0,5	0,5	-	4	реферат
4.	1.4. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенности формирования спортивного коллектива	3	0,5	0,5	-	2	реферат
5.	1.5. Структура и содержание педагогической деятельности в педагогике физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	-	2	реферат
6.	1.6. Инновационные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	-	2	реферат
7.	1.7. Педагогическое руководство процессами самосовершенствования и самореализации при занятиях физической культурой и спортом	3	0,5	0,5	-	2	презентация
8.	1.8. Управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта	3	0,5	0,5		2	опрос
	Итого по разделу 1	20	4	4	-	18	
	Раздел 2. Психология физической культуры и спорта						
9.	2.1. Особенности психологии физической культуры. Психологическая характеристика спортивной деятельности	3	0,5	0,5	-	2	Опрос
10.	2.2. Психологические особенности развития и функционирования познавательных процессов на уроках физической культуры	3	0,5	0,5	-	2	Опрос. Выполнение практических заданий
11.	2.3. Психологические особенности и авторитет учителя физической	2	0,5	0,5	-	1	Опрос. Выполнение практических заданий

	культуры. Деятельность учителя физической культуры						
12.	2.4. Основы психолого-педагогического изучения личности ученика. Психологические основы спортивной дидактики	3	0,5	0,5	-	2	Реферат
13.	2.5. Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена	3	0,5	0,5	-	2	Опрос
14.	2.6. Психологические особенности личности тренера	2	0,5	0,5	-	1	Опрос
15.	2.7. Социально-психологическая характеристика спортивных групп. Психологические основы общения в спорте	3	0,5	0,5	-	2	Опрос. Выполнение практических заданий
16.	2.8. Основы психологического обеспечения тренировок и соревнований. Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Психорегуляция и психогигиена в спорте	3	0,5	0,5	-	2	Опрос. Выполнение практических заданий. Реферат
	Итого по разделу 2	1	4	4	-	18	
17.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	зачет
	Всего	52	8	8	-	36	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта

Тема 1.1. Предмет, задачи и основные функции педагогики физической культуры и спорта

Определение педагогики физической культуры как «метанауки». Задачи и функции педагогики физической культуры. Место педагогики физической культуры в системе педагогических наук. История становления педагогики физической культуры в России и за рубежом.

Тема 1.2. Учет возрастных особенностей развития личности в педагогике физической культуры и спорта

Основные возрастные периодизации. Морфо-функциональная и психолого-педагогическая характеристика различных возрастных периодов развития человека. Особенности учета возрастных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса. Особенности педагогического взаимодействия спортсменов и тренеров в различные возрастные периоды.

Тема 1.3. Особенности процесса обучения в педагогике физической культуры и спорта

Характеристика процесса обучения в сфере педагогики физической культуры. Структура педагогического процесса. Методы, средства и формы обучения в практике физической культуры и спорта. Современные педагогические технологии и их характеристика. Виды обучения и специфика их использования в педагогике физической культуры.

Тема 1.4. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенности формирования спортивного коллектива

Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики физической культуры и спорта.

Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности. Содержание воспитательной работы в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитательный потенциал спортивного соревнования. Реализация концепции личностно-ориентированного воспитания в различных видах спорта.

Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом. Создание молодежной моды как фактора приобщения к физкультурно-спортивной деятельности.

Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Воспитание личности в физкультурном, спортивном коллективе. Роль коллектива в решении учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные и общеколлективные спортивные цели.

Концепция ценностного обмена. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно-целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой и их эффективность..

Тема 1.5. Структура и содержание педагогической деятельности в педагогике физической культуры и спорта

Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалистов в области физической культуры и спорта. Критерии оценки компетентности специалиста. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели.

Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по виду спорта, спортивного менеджера и др. Педагогический авторитет и его показатели. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства. Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности спортивного педагога. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.

Тема 1.6. Инновационные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта

Особенности использования активных методов обучения в педагогике физической культуры. Виды и содержание педагогических инноваций. Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте: сущность и эволюция. Активные методы обучения и воспитания как способы и средства освоения новых норм культурно-профессиональной деятельности спортивного педагога.

Тема 1.7. Педагогическое руководство процессами самосовершенствования и самореализации при занятиях физической культурой и спортом

Самовоспитание и самообразование как сознательная практическая деятельность, направленная на реализацию потенциальных возможностей и личностных качеств спортсмена. Условия, обеспечивающие самовоспитание. Роль спортивного педагога в процессе самовоспитания, оказание помощи каждому воспитаннику при составлении

программы по самовоспитанию и координация побуждающих мер по ее исполнению. Ведение личных дневников как условие самоконтроля и повышения мотивации к выполнению программы. Усиление роли самовоспитания по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях и в инвалидном спорте. Самопознание как компонент самовоспитания. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.

Тема 1.8. Управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта

Характеристика современных образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта. Схема жизненного цикла организации в сфере образования. Принципы разработки стратегии и методы управления образовательными учреждениями. Критерии стратегии организационной модели образовательного учреждения. Теоретико-методологические основы проектной культуры спортивного педагога. Возможности проектно-программного подхода в решении актуальных проблем физической культуры и спорта.

Раздел 2. Психология физической культуры и спорта

Тема 2.1. Особенности психологии физической культуры. Психологическая характеристика спортивной деятельности

Предмет изучения психологии физической культуры. Педагогический характер психологии физической культуры. Задачи психологии физической культуры. Значение занятий физическими упражнениями. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания. Задачи психологии спорта.

Тема 2.2. Психологические особенности развития и функционирования познавательных процессов на уроках физической культуры

Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями. Факторы повышения активности школьников на уроках физической культуры. Дидактические принципы организации занятий физической культурой.

Тема 2.3. Психологические особенности и авторитет учителя физической культуры. Деятельность учителя физической культуры

Деятельность учителя физической культуры. Способности и умения учителя физической культуры. Авторитет учителя физической культуры.

Стили деятельности учителя физической культуры. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.

Тема 2.4. Основы психолого-педагогического изучения личности ученика. Психологические основы спортивной дидактики

Ученик как субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности. Самосознание школьника. Сила воли. Методы изучения личности учащегося.

Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Психологическая систематика видов спорта. Психологическая характеристика физических качеств. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния

нервозности, прочной стеничности и астеничности. Предсоревновательные психические состояния. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Тактическое мышление спортсмена. Основы планирования тактических действий в спортивной практике. Антиципация в спорте. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.

Тема 2.5. Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена

Аспекты формирования личности спортсмена. Методы изучения личности спортсмена. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.

Тема 2.6. Психологические особенности личности тренера

Общие педагогические и специальные требования к личности тренера. Особенности «тренера-творца».

Тема 2.7. Социально-психологическая характеристика спортивных групп. Психологические основы общения в спорте

Психологическая характеристика спортивных групп. Социально-психологический климат и его значение в спорте.

Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».

Тема 2.8. Основы психологического обеспечения тренировок и соревнований. Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Психорегуляция и психогигиена в спорте

Мотивы спортивной деятельности. Диагностика в спорте. Отбор в спортивной практике. Психологические особенности соревнования. Психологические особенности тренировки.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Методы психорегуляции в спорте и их значение. Методы психогигиены в спорте и их значение.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- профессионально–ориентированная технология;
- личностно–ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые технологии;
- проектные технологии.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

По разделу 1

а) Основная литература:

1. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300.62 : рек. умо высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / Б.А. Карпушин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 293 с.
2. Педагогика физической культуры: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению 032100 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / под общ ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семенова, С.Н. Бекасовой. - М.: КНОРУС, 2012. - 320 с.: табл.
3. Педагогика физической культуры : учеб. для образоват. учреждений высш. образования по направлению "Физ. культура" : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / под общ. ред.: В.И. Криличевского, А.Г. Семенова, С.Н. Бекасовой. - М.: Кнорус, 2018. - 320 с.: табл.
4. Педагогика физической культуры: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. Учеб.-метод. объединением по образованию / под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 362 с.: ил.
5. Сластенин, В.А. Педагогика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 : доп. М-вом образования РФ / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов ; под ред. В.А. Сластенина. - 11-е изд., стер. - М.: Academia, 2012. - 608 с.

б) дополнительная литература:

6. Блеер А.Н. Формирование нравственности и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: для работников системы общ. и проф. образования: монография / [А.Н. Блеер, С.Д. Неверкович, А.А. Передельский]. - М.: [Б.и.], 2012. - 219 с.
7. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / Э.Б. Кайнова. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2009. - 205 с.
8. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д-ра пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. С.Д. Неверковича. - М.: Физ. культура, 2006. - 518 с.: ил.

9. Педагогика физической культуры: учебник /М.В.Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д.Синюхин, А.Г.Семенов.- М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс»,2006.-288с.
10. Формирование нравственности и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры : для работников системы общ. и проф. образования : монография / [общ. ред. А.А. Переделский]. - М., 2012. - 219 с.: табл.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

www.1september.ru
www.otrok.ru
www.psy-analyst.ru
www.7ya.ru
www.p-lib.ru
<http://www.pedlib.ru/>

По разделу 2

а) Основная литература:

1. Гендерная психология / Н.Е. Есманская .- Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 .- 75 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/437105>
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г.Д. Горбунов .- 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012 .- ISBN 978-5-9718-0572-4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/261095>
3. Дубровина И.В. Психология : учеб. для студентов образов. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования РФ / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан ; под ред. И.В. Дубровиной. - 8-е изд., стер. - М.: Academia, 2010. - 461 с.: ил.
4. Немов Р.С. Психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по неспециальностям : рек. М-вом образования РФ / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2010.-639 с.: ил.
5. Огородова, Т. В. Психология спорта : учеб. пособие / Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, Т. В. Огородова .- Ярославль : ЯрГУ, 2013 .- ISBN 978-5-8397-0975-1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/272187>
6. Попов, А. Л. Спортивная психология : учеб. пособие для физкультурных вузов / А. Л. Попов .- 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013 .- (Библиотека школьного психолога) .- ISBN 978-5-9765-1608-3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/244956>
7. Практическая психология образования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 "Педагогика и психология" : доп. М- вом образования РФ / под ред. И.В. Дубровиной. - 4-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 588 с.: ил.
8. Психологическая служба в современном образовании : рабочая кн. / под ред. И.В. Дубровиной. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 400 с. 75027 5. Словарь для начинающего психолога / сост.А.Д. Андреева [и др.] ; под общ. ред. И.В. Дубровиной. - 2-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 160 с.

б) Дополнительная литература:

- 1 Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для ВУЗов.-М.: Аспект, 2005.
2. Бабушкин Г.Д. Психология - спорту : Научно-попул. изд. для учащихся спортивно-педагог. кл. и студентов физкультур, учеб. заведений / Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н.; СибГАФК. - Омск, 1998. - 83 с.: ил.
3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. — М.: ФиС, 1988.
4. Вердербер Р. Психология общения / Вердербер Рудольф, Вердербер Кэтлин. -11-е междунар. изд. - СПб.; М.: ПРАЙМ - Евразия [и др.], 2003. - 318 с.: ил.
5. Волков Б. С. Психология младшего школьника : учеб. пособие / Б. С. Волков ; Моск. гос. област. ун-т. - М.: Альма Матер: Акад. проект, 2005. - 206 с.: табл.
6. Волков Б. С. Психология подростка : [учеб. пособие для вузов] / Б. С. Волков. - М.: Гаудеамус: Акад. проект, 2005. - 205 с.: табл.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://elibrary.ru>

2. <http://azps.ru>
3. <http://koob.ru>
4. [http:// www.ht.ru](http://www.ht.ru)
5. <http://www.imaton.ru>
6. <http://ihtik.lib.ru>
7. <http://vsetesti.ru>.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием;

Технические средства обучения:

- психодиагностические методики (бланковые, компьютерные, аппаратные);
- методические видеоматериалы, содержащие психологические ситуации, психологические задачи и т.д.;
- светопроекторная и аудио-видеоаппаратура;
- наглядные пособия.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Педагогика», «Психология», «Психолого-педагогическое образование» и (или) дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) по программе психолого-педагогической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- подготовка презентаций;
- защита рефератов.

Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы

По разделу 1

1. Проанализируйте основные этапы становления концепций спортивной педагогики в педагогическом наследии.
2. Составьте педагогический кодекс тренера, учителя физической культуры.
3. Составьте педагогическую характеристику спортивной группы и рекомендации по коррекции ее микроклимата.
4. Оцените цель руководства спортивной группой кого-либо из известных тренеров (по материалам публикаций в прессе или собственных наблюдений).
5. Подготовьте сценарий спортивного праздника для конкретного контингента, указав воспитательную направленность данного мероприятия.

- 6.Опишите конфликтную ситуацию, наблюдаемую вами в спорте, и оцените эффективность ее разрешения.
- 7.Продиагностируйте собственный уровень профессиональной (управленческой) компетентности по методике М.В.Прохоровой.
- 8.Дайте интерпретацию и разведите следующие термины: спортивный стиль жизни и здоровый образ жизни; педагогическое общение и педагогическое руководство; спортивная группа и спортивная команда; компетентность и компетенция.
- 9.Опишите любую дидактическую игру и дайте развернутую сценку ее учебно-воспитательного потенциала.
- 10.Раскройте смысл выражения «Педагогическая позиция судьи».
- 11.Сравните особенности воспитательных возможностей различных видов спорта.
- 12.Подготовьте доклад на тему «Педагогическая школа выдающихся тренеров» (на примере своей специализации).
- 13.Разработайте контуры образовательного проекта в области физического воспитания и спорта детей и учащейся молодежи (тема предлагается преподавателем или выбирается студентами самостоятельно)
- 14.Составьте план воспитательной работы с юными спортсменами группы начальной подготовки (по виду спорта).

По разделу 2

1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др.
2. Самостоятельное изучение темы «Методы исследования личности спортсмена».
3. Слушателям предлагается самостоятельно составить план годовичного цикла психологической подготовки спортсменов.

При составлении плана годовичного цикла психологической подготовки спортсменов слушатель должен учитывать следующие положения:

1. в работе необходимо определить возраст и уровень спортивного мастерства спортсменов, для которых предназначен план;
2. следует принять во внимание факт соответствия целей и задач, включенных в работу;
3. средства психологической подготовки должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки), предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования), восстановительные (средства психогигиены и психорегуляции);
4. комплекс должен быть рассчитан на годичный цикл;
5. в работе следует выделить: а) средства психодиагностики; б) средства общего психологического развития; в) средства специального психологического развития; г) средства контрольной психодиагностики;
6. обязательным является включение в план методов и средств гетеротренинга, повышения эмоциональной устойчивости к экстремальным ситуациям соревновательного характера.

Примерная тематика рефератов, презентаций

По разделу 1

- 1.Основные этапы развития педагогики спорта
- 2.Развитие педагогики физической культуры и спорта в русле педагогического знания
- 3.Профессиональная компетентность спортивного педагога. Основные уровни и показатели.
- 4.Воспитательный потенциал спорта.
- 5.Условия эффективного функционирования и развития системы «тренер-спортсмен-группа»

6. Основные подходы к пониманию сущности педагогического мастерства в современной педагогике спорта.
7. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
8. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
9. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.
10. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
11. Взаимодействие учителя физической культуры и классного руководителя как условие успешной социальной адаптации школьников.
12. Гуманистическая направленность и воспитательные возможности спорта как средства реабилитации.
13. Физическая культура и спорт как альтернатива социально-негативным факторам, влияющим на молодое поколение.
14. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте.
15. Цель и задачи воспитания юных спортсменов в новых социально-экономических условиях.
16. Особенности самовоспитания в спорте.
17. Направленность лидерства в спорте как педагогическая проблема.
18. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
19. Современное состояние спортивно- патриотического воспитания
20. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
21. Особенности и воспитательные возможности спортивного коллектива.
22. Педагоги-новаторы в спорте.
23. Педагоги физической культуры-новаторы.
24. Специфика воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами.
25. Принципы организации детского спортивного коллектива.
26. Сущность понятия «инновационная культура спортивного педагога»
27. Характеристика инновационных проектов в сфере физической культуры и спорта.

По разделу 2

1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
2. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
3. Факторы повышения активности школьников на уроках физической культуры.
4. Дидактические принципы организации занятий физической культурой.
5. Деятельность учителя физической культуры.
6. Способности и умения учителя физической культуры.
7. Авторитет учителя физической культуры.
8. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков.
9. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
10. Роль представлений в управлении движениями.
11. Реакция в спорте.
12. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
13. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
14. Предсоревновательные психические состояния.
15. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
16. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
17. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.

18. Психологическое обеспечение технической подготовки и тактической подготовки спортсменов.
19. Тактическое мышление спортсмена.
20. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
21. Антиципация в спорте.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации

По разделу 1

1. Объект и предмет научного изучения педагогики физической культуры и спорта.
2. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Связь педагогики физической культуры и спорта с другими науками.
4. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта.
5. Педагогический авторитет и его показатели.
6. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура основные составляющие компоненты.
7. Индивидуальный стиль деятельности педагога.
8. Причины профессиональной некомпетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта (на примере своей специализации).
9. Физкультурная направленность личности педагога и ее составляющие.
10. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.
11. Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.
12. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.
13. Воспитательный потенциал учебно-тренировочного занятия.
14. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте.
15. Особенности формирования физической культуры личности.
16. Структурные компоненты воспитательного процесса.
17. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов.
18. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
19. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося поведения детей и молодежи.
20. Особенности самовоспитания в спорте.
21. Педагогическое руководство самовоспитания в спорте.
22. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях в инвалидном спорте.
23. Характеристика спортивного коллектива и его основные функции.
24. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
25. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
26. Проблема лидерства в спорте.
27. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.
28. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
29. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.

30. Реализация комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.
31. Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях.
32. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
33. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченными возможностями.
34. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
35. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
36. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.
37. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.
38. Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.
39. Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.

По разделу 2

1. Предмет изучения психологии физической культуры.
2. Педагогический характер психологии физической культуры.
3. Задачи психологии физической культуры.
4. Значение занятий физическими упражнениями.
5. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания.
6. Задачи психологии спорта.
7. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
8. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
9. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
10. Факторы повышения активности школьников на уроках физической культуры.
11. Дидактические принципы организации занятий физической культурой.
12. Деятельность учителя физической культуры.
13. Способности и умения учителя физической культуры.
14. Авторитет учителя физической культуры.
15. Стили деятельности учителя физической культуры.
16. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.
17. Ученик как субъект учебной деятельности.
18. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности.
19. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности.
20. Самосознание школьника.
21. Сила воли.
22. Методы изучения личности учащегося.
23. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
24. Психологическая систематика видов спорта.
25. Психологическая характеристика физических качеств.
26. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков.
27. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
28. Роль представлений в управлении движениями.
29. Реакция в спорте.
30. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
31. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.

32. Предсоревновательные психические состояния.
33. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
34. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
35. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
36. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
37. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
38. Тактическое мышление спортсмена.
39. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
40. Антиципация в спорте.
41. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
42. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
43. Особенности «тренера-творца».
44. Аспекты формирования личности спортсмена.
45. Методы изучения личности спортсмена. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.
46. Психологическая характеристика спортивных групп.
47. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
48. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
49. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
50. Мотивы спортивной деятельности.
51. Диагностика в спорте.
52. Отбор в спортивной практике.
53. Психологические особенности соревнования.
54. Психологические особенности тренировки.
55. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
56. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.
57. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
58. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.
59. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
60. Методы психогигиены в спорте и их значение.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
-------------------------------------	--

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«Зачтено» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«Не зачтено» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

**И.о. проректора по учебно-
методической работе**

Е.А. Павлов

«П» шов 2022 года

Рабочая программа дисциплины

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки**

«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-звочная, заочная

Москва—2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчик:

Ушакова Наталья Александровна – к.п.н., доцент кафедры менеджмента и экономики
спортивной индустрии им. В.В.Кузина РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; Профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является приобретение и овладение слушателями знаниями в области правовых основ регулирования профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в сфере физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- овладение знаниями в области правовых основ регулирования профессиональной деятельности
- формирование у слушателей умений анализировать законодательные и иные нормативно – правовые акты, относящиеся к профессиональной деятельности; принимать решения и совершать профессиональные действия на основе требований отраслевого законодательства.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование нормативно-правовых компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности тренера по виду спорта.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы (темы):

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы (темы):

Раздел 1. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в РФ и на международном уровне.

Раздел 2. Система образования в РФ и образовательные правоотношения. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 3.4. Способность осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

Знать:

- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

- Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

- Правила вида спорта
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
- Этические нормы в области спорта

Уметь:

- Обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Наблюдение за выступлением занимающегося на спортивном соревновании, действиями судей и соперников

ПК 4.4. Способность управлять систематической соревновательной деятельностью занимающегося

Знать:

- Антидопинговые правила
- Методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Положения хартии международной олимпийской организации
- Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Правила вида спорта
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
- Этические нормы в области спорта

Уметь:

- Определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры
- Контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контроль прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля
- Контроль справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур

Общекультурные компетенции

ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

Знать:

- нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга;
- содержание и организацию антидопинговых мероприятий

Уметь:

- планировать и проводить антидопинговые мероприятия

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- методиками проведения работы по предотвращению применения допинга

ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования

Знать:

- нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта;
- требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство

Уметь:

- ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта;
- принимать решения и совершать действия в соответствии с законами

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- применения правовых норм в профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 38 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа - 30 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в РФ и на международном уровне	26	3	3	-	20	
2.	1.1. Нормативно-правовые основы развития физической культуры и спорта на международном и региональном уровнях	7	1	-	-	6	Презентации. Рефераты.
3.	1.2. Система законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций	8	1	1	-	6	Опрос
4.	1.3. Правовое регулирование отдельных аспектов (направлений, сторон) физкультурно-спортивной деятельности. Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта. Нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной	11	1	2	-	8	Рефераты. Презентации

	физической культуры и адаптивного спорта						
5.	Раздел 2. Система образования в РФ и образовательные правоотношения. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта	12	1	1	-	10	
6.	2.1. Общие основы образовательного права. Характеристика экономической и управленческой деятельности в сфере образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	0,5	0,5	-	5	Устный опрос
7.	2.2. Субъекты образовательной деятельности	6	0,5	0,5	-	5	Устный опрос
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	<i>зачет</i>
	Всего	38	4	4	-	30	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел I. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в РФ и на международном уровне.

Тема 1.1. Нормативно-правовые основы развития физической культуры и спорта на международном и региональном уровнях.

Международная хартия физического воспитания и спорта. Спортивная хартия Европы. Кодекс международного спортивного арбитража. Специальный регламент разрешения споров, возникающих во время проведения Олимпийских игр. Европейские конвенции по вопросам физической культуры и спорта.

Олимпийская хартия как основной нормативный документ регулирования деятельности МОК и нормативная основа проведения Олимпийских игр. Устав международной федерации по виду спорта как нормативно-правовая основа деятельности. Кодекс WADA. Запрещенный список.

Тема 1.2. Система законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций

Конституция РФ по вопросам физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007г.). Закон города Москвы «О физической культуре и спорте». Подзаконные акты, регулирующие правовые отношения в сфере физической культуры и спорта (Указы и распоряжения Президента РФ, постановления и распоряжения Правительства РФ).

Организационно-правовые формы физкультурно-спортивных организаций. Федеральный закон «О некоммерческих организациях». Федеральный закон «Об общественных объединениях». Федеральный закон РФ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007г.) в части регулирования деятельности федераций по видам спорта. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации.

Тема 1.3. Правовое регулирование отдельных аспектов (направлений, сторон) физкультурно-спортивной деятельности. Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Нормативные акты Министерства спорта РФ - как органа специальной компетенции. Всероссийский реестр видов спорта. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных званий и разрядов (ЕВСК). Нормативно-правовые основы организации и проведения спортивных соревнований. Нормативно-правовые основы присвоения почетных званий в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовые основы присвоения тренерских и судейских категорий. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности.

Трудовой договор в сфере физической культуры и спорта, его особенности. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта: общая характеристика. Профессиональный стандарт «Тренер». Гражданско-правовые договоры в сфере физической культуры и спорта: договор аренды, договор возмездного оказания услуг.

Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите. Требования федераций по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий. Меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.

Раздел 2. Система образования в РФ и образовательные правоотношения.

Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

Тема 3.1. Общие основы образовательного права. Характеристика экономической и управленческой деятельности в сфере образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Образовательное право как отрасль права. Источники образовательного права.

Система образования в РФ. Экономическая деятельность и финансовое обеспечение в сфере образования. Международное сотрудничество в сфере образования. Управление системой образования. Государственная регламентация образовательной деятельности.

Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.

Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

Тема 3.2. Субъекты образовательной деятельности.

Лица, осуществляющие образовательную деятельность. Правовой статус педагогических работников. Особенности регулирования трудовых отношений педагогических работников. Основание возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений. Обучающиеся их родители (законные представители) как субъекты образовательных правоотношений.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта / Под ред. проф. П.В. Крашениникова.- М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. – 1053 с.

2. Алексеев С.В. Международное спортивное право.- М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008. – 895 с.

3. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2018. – 687 с.

4. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте. - М.: Сов. спорт, 2017. - 666 с.

5. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте : 2-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2015. - 642 с.: табл.

6. Зуев В.Н., Логинов В.А. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта (история и современность): учеб. пособие для вузов. М.: Советский спорт, 2008.- 196 с.

7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. - М.: Советский спорт, 2017.- 992 с.
8. Гражданский кодекс Российской Федерации. - М.: Проспект, 2017.
9. Трудовой кодекс Российской Федерации. - М.: «Проспект», 2017.
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М.: Ось-89, 2017.
11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года. - <https://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
12. Федеральный закон «О защите прав потребителей». – М.: «Ось-89», 2017.
13. Федеральный закон «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей», - М.: Ось-89, 2017.

б) Дополнительная литература:

1. Бриллиантова А.М., Кузин В.В., Кутепов М.Е. Международный спортивный арбитраж. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Бриллиантова А.М., Кузин В.В., Кутепов М.Е. Энциклопедия олимпийского арбитража: Атланта – Нагано - Сидней. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Научно-практический комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»/ Под ред. Т.Я. Хабриевой, В.Л. Мутко; Институт законодательства и сравнительного правоведения при Правительстве РФ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ. – М.: Советский спорт, 2010.- 400 с.
4. Национальное законодательство о физической культуре и спорте. Хрестоматия / Авторы-составители В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002-2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. - М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт www.minsport.gov.ru.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием
- электронная база нормативно-правовой информации «Гарант».

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование и (или) дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) по направлению/специальности «Юриспруденция» или «Государственно и муниципальное управление».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- защита рефератов и презентаций.

Примерные темы рефератов и презентаций

1. Олимпийская хартия как нормативно-правовая основа деятельности Международного олимпийского комитета.
2. Устав (регламент) как нормативно-правовая основа деятельности международной (европейской, российской) федерации по виду спорта.
3. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта (международный, региональный или национальный уровень).
4. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.
6. Нормативно-правовое регулирование создания некоммерческой физкультурно-спортивной организации.
8. Нормативно-правовое регулирование антидопинговой деятельности.
9. Нормативно-правовое регулирование сферы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
7. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации (на конкретном примере).
8. Особенности трудового договора в сфере физической культуры и спорта.
9. Спонсорский договор в сфере физической культуры и спорта.
10. Опыт деятельности Спортивного арбитражного суда.
11. Особенности нормативно-правового регулирования организации и проведения Олимпийских игр на современном этапе.
12. Правила спортивных соревнований как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта.
13. Положение о спортивном соревновании как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта.
14. Нормативно-правовые основы социальной защищенности спортсменов.
15. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта.
16. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.

Примерный перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы:

1. На основе кросс-анализа выявить общие и особенные черты следующих законодательных (нормативно-правовых) актов (по заданию преподавателя): (а) законов о физической культуре и спорте двух стран мира; (б) Международной хартии физического воспитания и спорта и Спортивной хартии Европы.
2. На основе изучения материалов периодической печати (личного опыта) выявить примеры, ставшие (могущие стать) предметом рассмотрения спортивного арбитражного суда, и дать их содержательный анализ.
3. Подготовить сообщение о структуре и содержании устава международной (европейской) федерации по виду спорта (с учетом специализации) для выступления на семинарском занятии.
4. На основе изучения материалов периодической печати (личного опыта) выявить примеры реализации (нарушения) норм Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и дать их содержательный анализ.
5. На основе кросс-анализа выявить общие и особенные черты следующих законодательных актов (по заданию преподавателя): (а) законов о физической культуре и спорте двух субъектов Российской Федерации; (б) Федерального закона «О физической

культуре и спорте в Российской Федерации» и закона о физической культуре и спорте одного из субъектов Российской Федерации.

6. Разработать проект устава некоммерческой физкультурно-спортивной организации, создаваемой в организационно-правовой форме, предложенной преподавателем.

7. Составить перечень документов, необходимых для государственной регистрации, аккредитации или аттестации деятельности физкультурно-спортивной организации по предоставлению определенного вида физкультурно-спортивной организации (по заданию преподавателя) социально-культурных услуг.

8. С учетом вида спорта специализации выявить особенности: (а) правил спортивных соревнований и (б) положений о спортивных соревнованиях.

9. С учетом вида спорта специализации определить динамику изменений нормативов и требований Единой всероссийской спортивной классификации при присвоении спортивных разрядов и званий.

10. Разработать проект одного из видов договоров в сфере физической культуры и спорта (по заданию преподавателя): учредительного договора о создании ассоциации федераций по видам спорта; спонсорского договора; договора купли-продажи; договора аренды; договора проката; трудового договора и т.п.

11. Составить перечень основных нормативно-правовых документов, регулирующих образовательную деятельность в РФ.

12. Изучить пример трудового договора с педагогическим работником.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)

1. Сущность и содержание Международной хартии физического воспитания и спорта.
2. Олимпийская хартия: основные нормы и правила регулирования олимпийского движения.
3. Общая характеристика Кодекса спортивного арбитража.
4. Специальный регламент разрешения споров, возникающих во время Олимпийских игр.
5. Общая характеристика структуры и содержания устава международной федерации по виду спорта.
6. Структура и основное содержание Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как правового регулятора современных отношений в сфере физической культуры и спорта.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о регулировании деятельности федераций по видам спорта.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о подготовке спортивного резерва.
9. Подзаконные нормативно-правовые акты Правительства Российской Федерации, иных органов исполнительной власти и их влияние на функционирование и развитие физической культуры и спорта.
10. Законы субъектов Российской Федерации о физической культуре и спорте: общая характеристика структуры и содержания норм (на конкретном примере).
11. Организационно-правовые формы коммерческих физкультурно-спортивных организаций
12. Организационно-правовые формы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.
13. Особенности создания и организации деятельности некоммерческих физкультурно-спортивных организаций в различных организационно-правовых формах.

14. Нормативно-правовые основы аккредитации (аттестации) деятельности отдельных типов физкультурно-спортивных организаций (на конкретном примере).
15. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
16. Структура и содержание правил спортивных соревнований (на примере вида спорта).
17. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий (на примере вида спорта).
18. Договорные отношения: понятие, классификация, порядок и форма заключения, изменение и расторжение договоров.
19. Особенности заключения трудовых договоров в сфере физической культуры и спорта.
20. Устав спортивной организации как основной нормативной документ.
21. Сущность и содержание спортивной хартии Европы.
22. Федеральные стандарты спортивной подготовки: общая характеристика.
23. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта: общая характеристика.
24. Олимпийская хартия: основные нормы и правила, регулирующие порядок проведения олимпийских игр.
25. Образовательное право как отрасль права.
26. Источники образовательного права.
27. Система образования в РФ.
28. Экономическая деятельность и финансовое обеспечение в сфере образования.
29. Международное сотрудничество в сфере образования.
30. Управление системой образования.
31. Государственная регламентация образовательной деятельности.
32. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта
33. Лица, осуществляющие образовательную деятельность.
34. Правовой статус педагогических работников.
35. Особенности регулирования трудовых отношений педагогических работников.
36. Основание возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений.
37. Обучающиеся их родители (законные представители) как субъекты образовательных правоотношений.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
-------------------------------------	--

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Критерии оценивания ответов на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«Зачтено» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«Незачтено» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

**И.о. проректора по учебно-
методической работе**

Е.А. Павлов

2022 года

Рабочая программа дисциплины

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе

профессиональной переподготовки

«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчики:

Мельникова Наталия Юрьевна – д.п.н., профессор, зав. кафедрой ИФКСиОО РГУФКСМиТ,

Леонтьева Надежда Сергеевна – к.п.н., доцент кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ,

Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; Профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружение обучающихся историческими занятиями, которые они смогут использовать в педагогической практике своей будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать знания о закономерностях историко-культурного развития человека и общества, месте истории физической культуры и спорта в системе гуманитарного знания, особенностях развития и современного состояния физической культуры, международного спортивного и олимпийского движения;
- выработать умение самостоятельно анализировать социально-политическую, философскую и научную литературу, объяснять причины и последствия возникновения и развития различных явлений в физической культуре и спорте
- сформировать навыки владения возможностью передавать и получать информацию по истории физической культуры и спорта, проявлять готовность использовать полученные знания в своей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование у слушателей знаний об истории физической культуры, спорта и Олимпийского движения.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

- 1 раздел - Всеобщая история физической культуры и спорта
- 2 раздел - История физической культуры и спорта России
- 3 раздел - История международного спортивного и Олимпийского движения.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Знать:

- основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом
- всеобщую историю физической культуры и спорта, историю физической культуры и спорта России,

– историю, современное состояние и проблемы международного спортивного и Олимпийского движения

Уметь:

– определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– способами осуществления контроля уровня общей культуры и личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 24 часа, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 16 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Введение в предмет	5	1	-	-	4	
2.	Раздел 1. Всеобщая история физической культуры и спорта	6	1	1	-	4	Устный опрос
3.	Раздел 2. История физической культуры и спорта России	6	1	1	-	4	Устный опрос
4.	Раздел 3. История международного спортивного и Олимпийского движения	5	1	2	-	4	Устный опрос
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	<i>зачет</i>
	Всего	24	4	4	-	16	

Содержание учебного материала по дисциплине

Введение в предмет

1. Предмет и задачи курса ИФК. Понятие основных дефиниций: история, физическая культура, спорт. Составные части предмета истории физической культуры: историография и источниковедение. Использование историей физической культуры и спорта данных гражданской и военной истории, этнографии и археологии, истории педагогики и медицины, истории культуры. Значение истории физической культуры и спорта для формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Связь ИФК с другими дисциплинами учебного плана.

2. Методология и источники ИФК. Становление и развитие ИФК как учебной и

¹ При наличии

научной дисциплины. Диалектико-материалистическая концепция в познании явлений и событий всеобщей истории физической культуры и спорта, истории физической культуры и спорта России, СССР, и Российской Федерации, истории международного спортивного и олимпийского движения. Диалектико-материалистическая методология - есть научно-теоретическая основа истории физической культуры и спорта, позволяющая использовать конкретные методы изучения и исследования предмета: историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторических материалов, проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, системный, структурный и статистический анализ, письменный опрос, интервьюирование, обобщение практики развития физической культуры у народа мира. Периодизация, историография, источники ИФК, методы ее изучения. Обзор отечественной и зарубежной историографии, истории физической культуры и спорта.

Раздел I. Всеобщая история физической культуры и спорта

Тема 1.1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе

Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Роль труда, культовых и других обрядов в становлении и развитии общества и его культуры. Охота - важный фактор возникновения и первоначального развития физической культуры. Появление новых форм трудовой деятельности (скотоводство, рыболовство и др.) и их влияние на возникновение физических упражнений и игр. Игры натуралистические, символические и состязательные.

Физическое воспитание в родовом обществе. Его связь с военным делом, трудом, культовыми обрядами и другими сторонами общественной жизни.

Игры и физические упражнения у древних народов Австралии, Европы, Африки, Азии, Америки.

Физическое воспитание в период разложения первобытного общества в различных регионах мира.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира

Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония). Литературные, письменные, клинописные и другие источники, освещающие вопросы физической культуры и физического воспитания в государствах древнего Востока.

Физическая культура и спорт в Древней Греции. Физические упражнения и игры на Крите и в Микенах. Отражение физических упражнений, игр и состязаний в «Илиаде» и «Одиссее».

Возникновение и развитие спартанской и афинской систем физического воспитания в классический период. Гимнастика и агонистика, их содержание и направленность. Олимпийские игры античного мира, их характеристика. Мифы и легенды о происхождении Игр. Олимпийские праздники и их значение в культурной жизни Древней Греции. Значение исторического опыта древнегреческих Олимпийских игр. Панафинейские, Немейские, Истмийские, Пифийские игры.

Вопросы физического воспитания в древнегреческой философии, медицине, литературе и искусстве.

Физическая культура и спорт в Греции в конце классического периода и в период эллинизма. Профессиональный атлетизм. Упадок физического воспитания и запрещение Олимпийских игр.

Физическая культура в Древнем Риме. Физическое воспитание в царский и республиканский периоды Древнего Рима. Основные средства и методы физического воспитания. Физическая подготовка в римской армии. ФКиС в императорский период. Место физических упражнений в цирковых зрелищах. Состязание и игры в Римской

империи. Физическая подготовка в гладиаторских школах. Восстание под руководством Спартака.

Вопросы физического воспитания в трудах римских педагогов, врачей, философов и поэтов. Отражение вопросов физического воспитания и физической культуры в римской литературе.

Основные итоги развития ФКиС в древнем мире. Их влияние на последующее развитие ФКиС в обществе.

Тема 1.3 Физическая культура и спорт в Средние века

Краткая характеристика средневековья. Особенности развития ФКиС в феодальном обществе Европы.

Период раннего и развитого средневековья. Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки народных масс. ФКиС горожан.

Стрелковые и фехтовальные братства и их роль в борьбе горожан с феодалами. Отношение церкви к физической культуре в средние века.

Военно-физическая подготовка феодальной знати. Появление рыцарской системы физического воспитания в странах Европы. Ее направленность, организация, проведение. Рыцарские турниры.

Период позднего средневековья. Упадок рыцарской системы военно-физической подготовки, возникновение дворянской системы воспитания. Превращение фехтовальных и стрелковых братств в замкнутые аристократические спортивные объединения.

Своеобразие развития физической культуры и спорта в эпоху средневековья народов Азии, Африки, Америки. Вопросы культовых игр в литературе Америки.

Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (Леонардо да Винчи, Уильям Гарвей, Андреас Везалий).

Физическое воспитание в трудах и деятельности гуманистов. Школа Витторино де Фельтре. Труд И. Меркуриалиса «Об искусстве гимнастики» и его значение для развития методики физического воспитания и лечебной гимнастики.

Мысли французских гуманистов Ф. Рабле и М. Монтеня о физическом воспитании. Физическое воспитание в педагогическом учении великого славянского педагога Яна Амоса Коменского.

Ранние социалисты-утописты: Т. Мор и Т. Кампанелла о физическом воспитании. Возвращение забытых олимпийских традиций.

Исторический опыт средневековой ФКиС и его влияние на ход их развития в последующие столетия.

Тема 1.4. Физическая культура и спорт в Новое время (XVII - начало XX вв.)

Общая характеристика и особенности развития физической культуры и спорта в буржуазном обществе.

Развитие педагогических и идейно-теоретических основ физического воспитания и спорта. Взгляды на физическое воспитание Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И.-Г. Песталоцци, Р. Оуэна, Ш. Фурье, К. Маркса, Ф. Энгельса, Ф. Ницше, Г. Спенсера, Ж. Демени. Возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем в Германии, Швеции, Франции, Чехии, Англии. Их значение для дальнейшего развития организационно-методических основ гимнастики, спорта и игр.

Спортивно-гимнастическое движение в Западной Европе и Северной Америке в конце XIX и начале XX века. Физические упражнения и игры народов Азии, Африки, Латинской Америки.

Модернизация старых систем физического воспитания в конце XIX - начале XX века. Развитие теории физического воспитания. Система гимнастики Ж. Демени. Естественный метод Ж. Эбера. Индивидуальные гимнастические системы (Мюллер, Далькроз и др.). Создание Христианского союза молодежи и католических спортивных

клубов, организаций «Маккаби», «Скаутов». Их деятельность в области физического воспитания. Привлечение молодежи к занятиям физическими упражнениями и спортом. Патриотические системы физического воспитания для молодежи.

Предпринимательские фабрично-заводские спортивные клубы и их сущность. Возникновение и развитие рабочих спортивно-гимнастических организаций в Германии, Болгарии, Франции и других странах. Попытка создания международной спортивно-гимнастической рабочей организации (Гент, 1913 г.).

Рекреационное движение и физическое воспитание в странах Европы, Америки, Австралии. Связь его с развитием инфраструктуры крупных городов, развитием производства, ухудшением экологии и т.д. Физическое воспитание и спорта в колониальных и зависимых странах.

Развитие любительского и профессионального спорта. Создание национальных спортивных союзов и федераций по видам спорта и их деятельность. Физическое воспитание и спорт накануне и в годы первой мировой войны. Зарождение и дальнейшее развитие спортивной журналистики.

Тема 1.5. Физическая культура и спорт с начала 20-х годов до окончания II Мировой войны

Итоги I Мировой войны и их влияние на развитие физической культуры и спорта в обществе.

Преобразование физического воспитания и спорта в Германии, Италии, Японии, США, Англии, Франции, Болгарии, Чехословакии и других стран. Введение новых методов физического воспитания для детей и молодежи (К. Гаульгофер, М. Штрайхер, Н. Бук и др.) Усиление государственного контроля за деятельностью спортивных организаций. Повышение интереса государств к развитию гимнастики, спорта и игр. Развитие рабочего спорта.

Спортивное движение накануне II Мировой войны. Усиление милитаризации и фашизации физического воспитания и спорта. Участие спортсменов в отрядах сопротивления и их борьба против фашизма в годы II Мировой войны.

Тема 1.6. Физическая культура и спорт в странах мира (вторая половина XX – начало XXI вв.)

Новая историческая обстановка и ее влияние на развитие ФКиС в послевоенный период. Политическое и экономическое развитие стран мира и его влияние на спортивно-гимнастическое движение. ФКиС в развитых странах запада. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях США, ФРГ, Великобритании, Франции, Италии, Скандинавских стран, Японии.

Самодетельное спортивно-гимнастическое движение: Рабочий спорт, «Спорт для всех», Спорт и церковь. Развитие олимпийского спорта в крупнейших странах мира.

ФКиС в развивающихся странах. Распад колониальной системы и начало активного развития спорта в странах Африки, Азии, Латинской Америки. Активное участие развивающихся стран в крупнейших международных соревнованиях и международных спортивных объединениях. Успехи развивающихся стран в Олимпийском движении.

Физическая культура и спорт в бывших социалистических странах (конец 40-х - начало 90-х годов). Создание органов государственного руководства, развитие самодетельного спортивного движения, использование опыта Советского союза в подготовке кадров, формировании юношеского спорта, развитии научно-методических основ физической культуры и спорта, системы спортивных соревнований и спортивной классификации. Успехи бывших стран социализма в развитии массового спорта и спорта высших результатов.

Характеристика состояния спорта в странах мира в конце XX века, начале XXI века.

Раздел II. История физической культуры и спорта России

2.1 Тема Физическая культура и спорт нашей страны с древнейших времен до XVIII века

Возникновение игр и физических упражнений у древнейших народов Севера и Юга нашей страны.

Физическое воспитание у скифов, славян и в Древнем русском государстве. Роль традиционных физических упражнений и игр в самобытном воспитании подрастающего поколения. Военно-физическая подготовка княжеских дружин.

Отражение физических упражнений и игр в литературных памятниках, летописях, народном эпосе («Поучение чадам своим» Владимира Мономаха, «Слово о полку Игореве», народные былины) и в других эпических произведениях.

Развитие физической культуры как составной части общей культуры в русском централизованном государстве. Усиление дворянской системы воспитания. Физическое воспитание боярских и дворянских детей. Военно-физическая подготовка русского войска. Лыжная рать в русском войске.

Роль народных игр и физических упражнений для развития физических, моральных и волевых качеств русского и других народов России. Популярность на Руси стрельбы из лука, верховой езды, борьбы и кулачного боя, плавания и катания на лодках, ходьбы на лыжах и метания камней.

Отношение церкви и государства к народным физическим упражнениям и играм.

Первые попытки теоретического обоснования физического воспитания для физического развития и укрепления здоровья человека. Вопросы физического воспитания в книге Абу-Али Ибн-Сины (Авиценны) «Канон врачебной науки» и в педагогическом сочинении Епифания Славинецкого «Гражданство обычаев детских».

Тема 2.2. Физическая культура и спорт в Российской Империи с XVIII в. до второй половины XIX в.

Подъем экономики, укрепление оборонной мощи, совершенствование государственного аппарата, рост науки, техники, просвещения в эпоху царствования Петра I и его преемников. Влияние петровских реформ на развитие физического воспитания привилегированных классов. Введение физического воспитания в учебные заведения. Создание основ военно-физической подготовки в русской армии и военно-морском флоте (Петр I, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков, М.И. Кутузов).

Физическое воспитание и спорт в быту народов Российской Империи. Самобытная форма физических упражнений и игр у народов России, Украины, Белоруссии, Закавказья, Средней Азии, Прибалтики, Финляндии.

Отражение физического воспитания в художественной литературе и изобразительном искусстве.

Спорт и игры в быту дворянства. Открытие в Москве, Петербурге, Одессе и других городах частных школ плавания, гимнастики, фехтования, стрельбы, верховой езды.

Создание в первой половине XIX в. закрытых частных аристократических спортивных клубов. Первые спортивные соревнования для гражданских лиц и военнослужащих.

Создание первых пособий по основам техники, тактики, методики отдельных видов спорта (Б. Фишер, Тевенот, Н.В. Соколов, И.Е. Севербрик). Проникновение в дворянскую среду спортивных игр.

Отражение вопросов физического воспитания в общественной и педагогической мысли (В.Н. Татищев, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков). Вопросы физического воспитания в трудах М.В. Ломоносова, А.Н. Радищева, академика А.П. Протасова и других русских ученых. В.Г. Белинский и А.И. Герцен о физическом воспитании.

Тема 2.3. Развитие физической культуры и спорта во второй половине XIX века

Экономическое, политическое и культурное развитие Российской Империи и его значение для дальнейшего распространения физической культуры и спорта в стране.

Развитие идейно-теоретических и научных основ системы физического воспитания и спорта. Вопросы физического воспитания в трудах врачей, педагогов и других ученых. Н.Г. Чернышевский и Н.А. Добролюбов о физическом воспитании. Физическое воспитание в научных и педагогических взглядах И.М. Сеченова, И.П. Павлова, К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.М. Дементьева. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность. Дальнейшее развитие научно-методической мысли в трудах В.В. Гориневского, В.Е. Игнатьева, В.С. Пирусского и других представителей русских ученых и методистов. Прогрессивный характер отечественной науки о физическом воспитании.

Физическая подготовка в учебных заведениях и в армии. Реформы народного образования 60-70-х годов и попытки улучшения физического образования в кадетских корпусах России, в гимназиях, в учительских семинариях, реальных училищах. Трудности внедрения физического воспитания в учебные заведения страны. Попытки российской интеллигенции расширить внеклассные и внешкольные формы занятий. Создание Общества содействия физическому развитию учащейся молодежи (ОСФРУМ).

Введение в русской армии в конце 50-х - начале 60-х годов обязательных форм физической подготовки. Военная реформа 1874 года и усилия Военного министерства по улучшению военно-физической подготовки солдат и офицеров русской армии. Вклад в разработку методики и теории физической подготовки русской армии генералов М.И. Драгомирова и А.Д. Бутовского.

Создание спортивных клубов и развитие спорта. Исторические предпосылки развития спорта в России. Рост демократических сил в спортивно-гимнастическом движении. Любительский, профессиональный спорт, рекреативные формы физической культуры и спорта. Виды спорта, ставшие особенно популярными в России к концу XIX века (борьба, тяжелая атлетика, конькобежный, лыжный, гребной и парусный спорт, стрельба фехтование, велоспорт, шахматы, шашки).

Крупнейшие спортивные клубы России. Выход спортсменов России на международную арену. Первые победы в международном спорте. Меценатство и благотворительность в спорте (В.Ф. Краевский, М.О. Кистер, Г.И. Рибопьер, Г.А. Крестовников, С.Т. Морозов и др.)

Создание первых Всероссийских Союзов по видам спорта. Связь их с международными спортивными ассоциациями.

Проникновение олимпийских идей в Россию. Вступление России в международное олимпийское движение. А.Д. Бутовский - первый представитель России в составе МОК. Его вклад в развитие олимпизма в стране.

Тема 2.4. Физическая культура и спорт с начала XX в.

Общественное движение и русский спорт. Крупнейшие события в жизни России, влияние их на оживление развития спорта в стране. Расширение меценатства и благотворительности в спорте. Усиление внимания государственных и общественных организаций к физическому воспитанию и спорту в учебных заведениях России. Создание системы внешкольных спортивно-гимнастических организаций (отряды «потешных», скауты, «соколы», «маккаби»), развитие студенческого спорта.

Дальнейшее развитие теории и методики физического воспитания и спорта в трудах В.В. Гориневского, В.Е. Игнатьева, А. Вирениуса, В. Крамаренко, А. Анохина, А. Крауссуской, Н. Панина, Б. Котова и др.

Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Формирование спортивных центров в России. Ведущая роль Москвы, Санкт-Петербурга, Киева и Риги в развитии отечественного спорта. Создание спортивных лиг и союзов. Выдающиеся спортсмены, их победы в международном спорте. Представительство России

в Международном Олимпийском комитете. Первые олимпийские старты российских спортсменов. Подготовка спортивных организаций России к участию в Играх V Олимпиады. Образование Российского олимпийского комитета. Результаты выступления команды России на играх V Олимпиады. Поиски новых путей развития спорта в России. Создание Канцелярии Главнаблюдающего за физическим развитием народонаселения России, организация, Всероссийских олимпиад, формирование всероссийских союзов и лиг по видам спорта, расширение международных спортивных связей.

Русский спорт в годы первой мировой войны. Участие спортивных организаций в подготовке резервов для фронта, спортивное движение в тылу.

Тема 2.5. Физическая культура и спорт в России от революционных событий 1917 г. до конца 30-х годов

Состояние спортивно-гимнастического движения в России в период от февраля до октября 1917 г. Победа партии большевиков. Установка правительства на демократизацию школы, улучшение физического воспитания молодежи, развитие массовых форм физической культуры и спорта. Подчинение деятельности физкультурных и спортивных организаций коммунистической идеологии.

Организация физкультурной работы в первые годы Советской власти в центре и на местах. Деятельность в области ФКиС органов Наркомпроса (А.В. Луначарский), Всеобуча (Н.И. Подвойский) и Наркомздрава (Н.А. Семашко). Организация подготовки физкультурных кадров. Роль комсомола в организации физкультурной работы как проводника политики партии большевиков среди молодежи. Особенности развития ФКиС с начала и до конца 20-х годов. Образование СССР (1922 г.). Поиски новых форм и методов физического воспитания. Дискуссии о путях развития новой системы физического воспитания, место в ней спорта. Образование общества «Динамо», спортивного клуба Армии и их роль в развитии спорта. Вступление в Красный Спортивный Интернационал (КСИ). Разрушение старых организационно-методических связей, ликвидация спортивных лиг, клубов, союзов. Выход России из Олимпийского движения.

Трудности и недостатки в работе физкультурных организаций. Усиление партийного руководства физкультурным движением. Постановление ЦК РКП(б) «О задачах партии в области физической культуры» от 13 июля 1925 г. Введение секционного метода спортивной работы. Всесоюзная спартакиада 1928 года. Постановление ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 г. «О физкультурном движении». Его роль в дальнейшем развитии советского физкультурного движения.

Основные тенденции развития ФКиС с начала и до конца 30-х годов. Внутренние и внешние причины, влияющие на развитие физической культуры и спорта. Нарастание тенденций культа личности Сталина в жизни общества. Их проявление в деятельности физкультурных организаций. Необоснованные репрессии против руководителей физкультурного движения, спортсменов, педагогов, ученых. Утверждение командно-административной системы и ее влияние на государственные и общественные органы управления физкультурным движением. Учреждение Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР и Всесоюзного комитета по делам ФКиС при СНК СССР. Переход на производственный принцип организации самостоятельного физкультурного движения. Создание коллективов физической культуры.

Экономические и политические трудности, острый недостаток в спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре - факторы, сдерживавшие развитие физкультурного движения в стране.

Противоборство двух политических систем в мире и его влияние на военизацию средств, форм и методов физического воспитания населения.

Введение комплекса «Готов к труду и обороне СССР», учреждение оборонно-прикладных нормативов и значков.

Установление почетного звания «Заслуженный мастер спорта» и его первые

обладатели. Введение Единой всесоюзной спортивной классификации. Создание добровольных спортивных обществ (ДСО).

Становление советской школы спорта. Тенденция к развитию спорта высших достижений.

Физическая культура и спорт в союзных республиках. Всесоюзные парады и праздники как одна из форм пропаганды массовой физической культуры и спорта.

Трудности в организации физического воспитания детей, учащейся молодежи, в развитии юношеского спорта. Развитие науки о физическом воспитании и спорте. Основные направления научных исследований. Выдающиеся ученые в области научных знаний. Система спортивной тренировки. Имена выдающихся советских спортсменов. Рекордсмены мира.

Особенности международных спортивных связей. Причины неучастия советских спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Возвращение в международное спортивное движение (парашютный, стрелковый, авиаспорт). Состояние физкультурного движения в стране накануне Великой Отечественной войны.

Тема 2.6. Физкультурное движение в годы Великой Отечественной войны

Перестройка физкультурного движения на военный лад в годы войны. Участие физкультурных организаций в работе органов всеобщего военного обучения. Место физической подготовки в программе всеобщего военного обучения. Формы и методы физической подготовки.

Боевые подвиги спортсменов. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Красной Армии средствами лечебной физической культуры.

Физическое воспитание учащейся молодежи на службе обороны Родины. Организация массовой военно-спортивной работы среди учащихся школ и студентов. Создание добровольного спортивного общества «Трудовые резервы». Спортивно-массовая работа в годы Великой Отечественной войны.

Тема 2.7. Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР

Окончание второй мировой войны и переход страны к мирной жизни: трудности, связанные с восстановлением народного хозяйства и культуры. Недостатки в организации и проведении физкультурной и спортивной работы в послевоенные годы. Всесоюзные физкультурные парады и их значение в восстановлении физкультурно-спортивного движения в стране.

Содержание постановления ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. о развитии физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов. Изменения в государственных (1953, 1959, 1968, 1986 гг.) и общественных (1957, 1960, 1981, 1987 гг.) формах руководства физкультурным движением. Причины этих изменений

Руководители физкультурного движения: Н.Н. Романов (1945-1948 и 1950-1962 гг.), А.Н. Аполлонов (1948-1950 гг.), Ю.Д. Машин (1962-1968 гг.), С.П. Павлов (1968-1983 гг.), М.В. Грамов (1983-1988 гг.) и характеристика их деятельности.

Спартакиады народов СССР, их роль и место в физкультурном движении. ФКиС в союзных республиках.

Недостатки в работе по комплексу ГТО. Причины утраты его популярности среди народа.

Физическое воспитание подрастающего поколения в послевоенные годы: достижения, трудности, недостатки, проблемы. Проблемы физической культуры и спорта в сельской местности. Подготовка физкультурных кадров в стране: потребности и обеспеченность. Состояние материальной базы физкультурного движения, наличие спортивных сооружений, оборудования, инвентаря. Их количество, качество и

коэффициент полезного действия. Развитие спорта для всех (формы, методы, средства).

Дальнейшее развитие науки о физическом воспитании и спорте. Формирование научных школ по основным направлениям спортивной науки. Мысли выдающихся ученых Н.М. Амосова и других о роли и значении использования физических упражнений в целях сохранения и улучшения здоровья человека и его творческого долголетия. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981 г.). Причины и механизмы, тормозившие развитие массового физкультурного движения в стране: застойные явления в экономической и социально-культурных сферах, «остаточный» принцип финансирования соцкультбыта и недостаточное внимание к этой области общественности. Углубление перекоса между массовостью и мастерством с явным ущербом для первого, ведомственные барьеры в использовании спортивных сооружений, физкультурных кадров. Административно-командные методы управления физкультурным движением.

Международные спортивные связи физкультурных организаций в послевоенные годы. Трудные пути выхода советского спорта на международную спортивную и олимпийскую арену. Вступление физкультурных организаций в международные спортивные объединения. Создание НОК СССР и его признание МОК.

Дебют советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх. Постепенный рост авторитета отечественной школы спорта в международном и олимпийском движении. Анализ выступления советских спортсменов на Олимпийских играх от Хельсинки до Сеула и от Кортина д'Ампеццо до Калгари: успехи, неудачи, трудности.

Участие спортсменов СССР в Универсиадах (с 1963 года).

Распад СССР и образование СНГ (1991 г.), создание объединенной команды независимых государств (ОКНГ). Россия в составе СНГ. Выступление ОКНГ на XVI Олимпийских зимних играх в Альбервилле и на Играх XXV Олимпиады в Барселоне.

Тема 2.8. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР

Распад СССР и проблемы развития физической культуры и спорта в России. Ликвидация всесоюзных структур управления физкультурным движением.

Суверенный статус России и преобразование физкультурных структур управления физической культурой и спортом.

Формирование государственных органов управления и общественных спортивных организаций в РФ.

Создание Олимпийского комитета России (1.12.1989 г.), создание Комитета содействия развитию олимпийского движения при правительстве Российской Федерации (1991 г.), Координационного Совета по физической культуре и спорту при правительстве РФ (1.06.1992 г.), Комитета РФ по физической культуре и туризму (1994 г.), Федерального агентства по физической культуре и спорту (2002 г.), Министерства по спорту, туризму и молодежной политики (2008 г.).

Возрастание роли всероссийских спортивных федераций по видам спорта, физкультурно-спортивных обществ и ведомственных физкультурных организаций. Их место в современном физкультурно-спортивном движении РФ.

Подготовка физкультурных кадров, развитие спортивной науки, деятельность Олимпийских академий в РФ.

Развитие олимпийских и не олимпийских видов спорта, спорта инвалидов. Тенденция к развитию профессионального спорта в РФ. Проблемы юношеского спорта. Спорт, соревнования, спартакиады в современной России.

Признание НОК России МОК и российских спортивных Федераций МСФ. Первое самостоятельное выступление спортсменов России на XVII Олимпийских зимних играх в Лиллехаммере (1994 г.) и на III Играх доброй воли в Санкт-Петербурге (1994 г.). Анализ

выступления спортсменов России на Играх XXVI Олимпиады в Атланте (1996 г.). Итоги XVIII Олимпийских зимних игр в Нагано (1998 г.). Выступление россиян на Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (2000 г.). Анализ результатов выступления сборной команды России на этих Играх. Участие спортсменов России в XIX Олимпийских зимних играх в Солт-Лейк-Сити (США) - 2002 г. Сборная России на Играх XXVIII Олимпиады в Афинах (2004 г.) и на XX Олимпийских зимних играх в Турине (2006 г.). Итоги выступления сборной Российской Федерации на Играх XXIX Олимпиады в Пекине (2008 г.), Играх XXX Олимпиады в Лондоне (2012 г.) и XXI Олимпийских зимних играх в Ванкувере (2010 г.), Играх XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016 г.) и XXII Олимпийских зимних играх в Сочи (2014 г.).

Раздел III. История международного спортивного и олимпийского движения

Тема 3.1. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения

Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Расширение экономических, политических и культурных связей между странами и их влияние на возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения (МСиОД). Активизация общественного движения в странах мира за улучшение физического воспитания и спорта. Археологические раскопки Олимпии. Развитие спорта и создание первых международных спортивных федераций. Первый Международный атлетический (Олимпийский) конгресс. Образование Международного олимпийского комитета (МОК), утверждение его Хартии. Цели и задачи МОК. Пьер де Кубертен (1863-1937 гг.) - инициатор создания МОК и основатель современного олимпийского движения, его жизнь и деятельность.

«Ода спорту», ее содержание, отражение в ней гуманистических ценностей олимпизма. Вступление России в олимпийское движение. Российские единомышленники Пьера де Кубертена. Игры I Олимпиады и их анализ. Влияние Олимпийских игр на дальнейшее развитие международного спортивного и олимпийского движения, рост спортивных результатов. Олимпийские конгрессы.

Тема 3.2. Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века

Международная обстановка и ее влияние на расширение спортивного и олимпийского движения.

Новые международные спортивные объединения. Международный студенческий спорт. Региональные Игры. Чемпионаты мира и Европы. Международное рабочее спортивное движение. Создание Люцернского и Красного рабочих спортивных интернационалов. Организация и проведение всемирных рабочих спортивных Олимпиад в Германии (1925 г.), Австрии (1931 г.), Бельгии (1937 г.), всемирных рабочих спортивных Игр в Осло и Москве (1928г.). Деятельность МОК и его президентов. Расширение географии олимпийского движения, совершенствование организации и проведения Игр. Хронология летних и зимних Олимпийских игр первой половины XX века. Протесты против проведения Игр XI Олимпиады в фашистской Германии. Причины отказа СССР от участия в олимпийском движении (1924-1936 гг.). Кризисные явления в олимпийском движении.

Олимпийские конгрессы. Совершенствование методов подготовки атлетов. Повышение уровня спортивно-технических достижений спортсменов. Выдающиеся спортсмены мира первой половины XX века.

Тема 3.3 Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX - начале XXI вв.

Историческая обстановка послевоенного периода и ее влияние на международную

спортивную жизнь.

Научно-технический прогресс и развитие МСиОД. Дальнейшая интернационализация и демократизация МСиОД. Роль президентов МОК в развитии олимпийского движения. Основные изменения в содержании Олимпийской Хартии. Сотрудничество МОК, НОК и МСФ - залог успешного развития МСиОД.

Олимпийские конгрессы: X в Варне (1973 г.), XI в Баден-Бадене (1981 г.), XII в Париже (1994 г.), XIII в Копенгагене (2009 г.) и их значение для развития международного и олимпийского движения по демократическому пути.

Организация и проведение Игр Олимпиад от Хельсинки (1952 г.) до Рио-де-Жанейро (2016 г.) и Олимпийских зимних игр от Осло (1952 г.) до Сочи (2014 г.). Причины бойкота Игр XXI Олимпиады в Монреале, Игр XXII Олимпиады в Москве, Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.

Игры доброй воли (1986, 1990, 1994, 1998, 2000, 2001 гг.) и их роль в развитии МСиОД. Студенческие летние и зимние универсиады. Региональные спортивные игры и другие крупные международные соревнования. Паралимпийские игры.

Всемирные научные конгрессы и их роль в развитии спортивной науки. Совершенствование системы подготовки спортсменов, рост мировых и олимпийских достижений в спорте. Имена наиболее выдающихся олимпийских и мировых чемпионов.

Главные итоги более чем 100-летнего пути развития олимпийского движения. Основные проблемы МСиОД. Реформы МОК (1998-2016 гг.).

Практические занятия

Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Работа с литературными источниками. Подготовка к выполнению практических заданий.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Internet-форумы. Для более глубокого усвоения содержания программы обучающиеся участвуют в Интернет-форумах слушателей программы.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт

слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. История физической культуры и спорта. Антология Ч 2. – М.: ООО «ИД «Русь-Олимп», 2011.
2. История физической культуры и спорта.: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. Проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. История физической культуры и спорта. Антология. – М.: ООО «ИД «Русь-Олимп», 2010.
2. Олимпийский бюллетень № 1-20. РГАФК - ГЦОЛИФК, ЦОА. - М.: РИО, 1994-2019.
3. Олимпийская Энциклопедия. - Киев: Олимпийская литература, 1998.
4. Очерки по истории физической культуры. Вып. 1. - М.: ФиС, 1938.
5. Очерки по истории физической культуры. Вып. 3. - М.: ФиС, 1948.
6. Очерки по истории физической культуры. Вып. 5. - М.: ФиС, 1950.
7. «Олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры (история и современность): XIX Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России: материалы. – М.: Советский спорт, 2008.
8. «Олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры (история и современность): XX Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России: материалы. – М.: Советский спорт, 2009.
9. «Олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры (история и современность): XXI Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России: материалы. – М.: Советский спорт, 2010.
10. Россия – спортивная держава. Сборник докладов первого международного спортивного форума. – М., 2010.
11. Все о спорте: Справочник. Вып. 3. - М.: ФиС, 1978.
12. Трескин А., Мельникова Н. От викингов до олимпийцев. История спорта в странах северной Европы. - М.: ФиС, 2008.
13. Лисицин Б. Спорт и религиозные организации. - М.: ФиС, 1985.
14. Периодическая печать, журналы «Теория и практика физической культуры» за 1990-2013 г., «Олимпийская панорама за 1990-2013 г. и др.

15. История физической культуры и спорта в СССР с древнейших времен до конца XVIII века. Хрестоматия. - М.: ФиС, 1938.
16. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. I-II-III. - М.: ФиС, 1961, 1962, 1963.
17. Физическая культура и спорт в СССР. - М. ФиС, 1967.
18. Пьер де Кубертен Олимпийские мемуары. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
19. Романов Н.Н. Восхождение на Олимп. – М.: Советский спорт, 1993.
20. Спорт и перестройка: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1988.
21. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. Учебник. - М.: ФиС, 2000.
22. Столбов В.В. Русско-советская олимпийская Одиссея. Труды ученых ГЦОЛИФК: Ежегодник. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1993. С. 31-36.
23. Романов Н.Н. Трудные дороги к Олимпу. - М.: ФиС, 1987.
24. Романов Н.Н. Восхождение на Олимп. - М.: Советский спорт, 1993.
25. Финогенова Л.А. Спартакиады народов СССР, их роль в развитии массового физкультурного и спортивного движения: Метод. указания для студентов ГЦОЛИФ. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1989.
26. Финогенова Л.А. Участие спортсменов России в Олимпийских играх после распада СССР. Учебное пособие для студентов заочного и дневного факультетов. РГАФК, ЦОА. - М.: РИО РГАФК, 1999.
27. Мельникова Н., Мягкова С., Трескин А. Россия у истоков Олимпийского движения. - М.: ФиС, 1999.
28. Спортивная периодическая печать России, 1991-2016.
29. Большая олимпийская энциклопедия. Т.1 А-Н/Автор-составитель В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
30. Большая олимпийская энциклопедия. Т.2 О-Я/Автор-составитель В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
31. Спортивная Россия: олимпийские чемпионы России и Советского Союза: Энциклопедический справочник/Под общ. ред. С.Н.Мягковой. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
32. Россия: Москва – спортивная столица: Энциклопедический справочник/Под общ. ред. С.Н.Мягковой. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
33. VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 1 – М. «СпортАкадемПресс», 2003.
34. VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 2 – М. «СпортАкадемПресс», 2003.
35. VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 3 – М. «СпортАкадемПресс», 2003.
36. Такач А. Шестьдесят олимпийских лет/Пер. с англ. М.Дементьевой. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
37. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982.
38. Национальная идея России: учебное пособие/Под ред. проф. Б.А. Аникина. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2002.
39. МОК и Международные спортивные объединения. Справочник. - М.: ФиС, 1979.
40. Оликова В. Люди и игры. - М.: ФиС, 1985.
41. Хавин Б. Все об Олимпийских играх. - М.: ФиС, 1979.
42. Олимпийское движение и социальные процессы. ОКР, ЦОА. - М.: РИО, 1999.
43. Д. Миллер. Олимпийская революция. Олимпийская биография Х.А. Самаранча. - М.: ФиС, 1995.
44. Финогенова Л.А. Участие спортсменов России в Олимпийских играх после распада СССР. Учебное пособие для студентов заочного и дневного факультетов.- М.: РИО РГАФК, 1999.

45. Платонов В.П., Гуськов С.Н. Олимпийский спорт. Учебник. Кн. 1 и 2. - Киев: Олимпийская литература, 1994 и 1997.
46. Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность): XVIII Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России: материалы. – М.: Советский спорт, 2007.
47. Родиченко В.С. Спорт и совесть: учебно-методическое пособие для системы олимпийского образования. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
48. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. – 17-е изд., перераб. и доп./В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2007.
49. Олимпийский учебник студента: учебное пособие для системы олимпийского образования в высших учебных заведениях. – 4-е изд., перераб и доп./В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2007.
50. Международные спортивные юношеские игры стран СНГ, Балтии и регионов России под патронажем Международного олимпийского комитета. II Международный форум «Молодежь - Наука - Олимпизм». 15-18 июня 2002 г., г. Москва. Конференция «Юношеский спорт XXI века»: Материалы. – М.: Советский спорт, 2002.
51. Российская Государственная Академия Физической Культуры. 80-летию Академии посвящается. Книга. Под. общ. ред. В.В. Кузина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1998.
52. Игры XXII Олимпиады. Том 1. под. Общ. ред. Новикова И.Т. – М.: Физкультуры и спорт, 1981.
53. Игры XXII Олимпиады. Том 2. под. Общ. ред. Новикова И.Т. – М.: Физкультуры и спорт, 1981.
54. Игры XXII Олимпиады. Том 3. под. Общ. ред. Новикова И.Т. – М.: Физкультуры и спорт, 1981.
55. XII Международный научный конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех». Том 1 – М. «Физическая культура», 2008.
56. XII Международный научный конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех». Том 2 – М. «Физическая культура», 2008.
57. XII Международный научный конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех». Том 3 – М. «Физическая культура», 2008.
58. XIII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 1 – Алматы.: Казахская академия спорта и туризма, 2009.
59. XIII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 2 – Алматы.: Казахская академия спорта и туризма, 2009.
60. XIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». Тезисы докладов. Том 1 – Киев, 2010.
61. XIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». Тезисы докладов. Том 1 – Киев, 2010.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>
2. Официальный сайт МОК www.ioc.org
3. Официальный сайт ОКР <http://www.olympic.ru/>
4. Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>
5. Официальный сайт Минспорта РФ
6. Официальные сайты МСФ
7. Официальные сайты федерации РФ по видам спорта
8. Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама» <http://www.op-tours.ru/>
9. Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Технические средства обучения:

- Фильмы об истории Олимпийских игр, подготовленные Центральной олимпийской академией.
- Фильм «Если бы был жив Кубертен»
- Информационный CD-диск об Олимпийских играх.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности историко-культурологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- защита рефератов.

Примерные темы рефератов

1. Особенности физической культуры в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония). Письменные, клинописные, литературные источники, освещающие вопросы физической культуры и физического воспитания.
2. Физическая культура и спорт в государствах Древней Греции. Вопросы физического воспитания в трудах римских педагогов, врачей, философов и поэтов.
3. Физическая культура и спорт в государствах Востока (Индия, Китай, Япония) в V веке - середине XVII века.
4. Физическая культура и спорта в государствах Европы в V веке - середине XVII века.
5. Физическая культура и спорт в государствах Северной и Южной Америки в V-XVII веках.
6. Анализ произведений гуманистов и ранних социалистов-утопистов стран мира в XV-XVII веках.
7. Возникновение и развитие массового спорта в спортивно-гимнастических организациях. Их характеристика (Сокольские, Маккаби, СХМ, Скаутизм, предпринимательские и рабочие организации в XIX - начале XX века).
8. Развитие спорта в крупнейших странах мира до I Мировой войны.
9. Физическая культура и спорт в странах мира между I и II Мировыми войнами.
10. Спортивные состязания в годы II Мировой войны.
11. Рабочее спортивно-гимнастическое движение в странах мира в XIX - XX веках.
12. Характеристика развития физической культуры и спорта в странах Юго-Восточной Европы в 50-80-е годы (бывшие страны социализма).

13. Развитие физической культуры и спорта в развивающихся странах Азии, Африки, Америки в 50-90-е годы.
14. Роль и место Универсиад в развитии спорта в мире.
15. Современное состояние спорта и массовой физической культуры в крупнейших странах мира.
16. Физические упражнения и игры у народов России с древнейших времен до конца XIX века.
17. Место и роль физического воспитания в системе учебных заведений России в XVII - начале XX века.
18. Создание и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск в XVIII-XX веках.
19. Развитие спорта в России, международные спортивные связи в середине XIX до начала XX века.
20. Развитие в России олимпийского движения. Выступление России на Олимпийских играх.
21. Организационно-методическая перестройка физкультурного движения в России с 1917-1945 гг.
22. Физическое воспитание в системе учебных заведений СССР в 1917-1991 гг.
23. Возникновение и развитие советской традиции физкультурных и спортивных праздников в первые годы советской власти.
24. Подвиги советских спортсменов на фронтах Великой Отечественной войны.
25. Развитие советского спорта в 1945-1992 гг. (с учетом своей спортивной специализации).
26. Советские спортсмены на Олимпийских играх 1952-1988 гг. (выборочно - либо летние, либо зимние Игры).
27. Физическая культура и спорт в России после распада СССР.
28. Возникновение Олимпийских игр Древней Греции (мифы, предположения, реальность).
29. Развитие программ древних Олимпийских игр. Их связь с культурой и военной практикой греков. Ритуалы и традиции древних Олимпийских игр.
30. Выдающиеся олимпионики древних Олимпийских игр.
31. Закат древних Олимпийских игр. Причина прекращения празднования Олимпийских игр.
32. Пьер де Кубертен. Жизнь и деятельность, заслуги в возрождении Олимпийских игр.
33. От Афин до Стокгольма. Анализ I-V Олимпиад (программа, участники, соотношение сил).
34. Подготовка и участие спортсменов России в Олимпийских играх до первой мировой войны.
35. Причины выхода СССР из международного спортивного и олимпийского движения в 20-30-х гг.
36. Анализ Игр Олимпиад между первой и второй мировыми войнами.
37. Анализ Олимпийских зимних игр между первой и второй мировыми войнами.
38. Выход спортсменов СССР на Олимпийскую арену. Итоги выступления в Играх XV Олимпиады (1952 г.).
39. Игры XXII Олимпиады в Москве (подготовка, организация, итоги).
40. Кризисные явления в олимпийском движении 70-80-х гг.
41. Современный МОК (состав, структура, задачи, содержание работы, проблемы).
42. Президенты МОК (анализ деятельность, вклад в развитие олимпийского движения).
43. Олимпийская Хартия (диалектика развития 1894-2017 гг.).
44. Выдающиеся чемпионы Олимпийских игр послевоенных лет (1948-1992 гг.).
45. Современные Олимпийские игры (география стран-участниц, программа, расстановка сил, проблемы).

46. Анализ участия спортсменов России в Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх (1994-2016 гг.).
47. Расстановка сил в мире в зимних олимпийских видах спорта к началу 2018 г.
48. Новые тенденции в развитии мирового олимпийского движения конца XX – начала XXI веков.
49. Как развивается юношеский спорт в России на современном этапе.
50. Основные проблемы современного олимпийского движения.
51. Анализ современных региональных игр.
52. Олимпийское движение и технический прогресс (взаимосвязь и взаимообусловленность).
53. Члены МОК для России, их вклад в развитие идей олимпизма и отечественного спорта.
54. Участие спортсменов России в Играх XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016 г. и в XXII Олимпийских зимних играх в Сочи 2014 г.

Перечень примерных практических заданий

Практическое задание 1. Составить таблицу по развитию физической культуры в государствах Древнего Востока (Учебник ИФКиС глава 1, 2):

Государства Древнего Востока	Виды физических упражнений и игр	Основные черты физического воспитания	Виды состязаний	Теории возникновения физических упражнений и игр
1	2	3	4	5
Месопотамия Египет Индия Китай				

Практическое задание 2. Составить таблицу по развитию физической культуры в Древней Греции и в Древнем Риме (Учебник ИФКиС Глава 2):

Государства-полисы	Виды физических упражнений и игр	Системы физического воспитания	Игры и состязания античной цивилизации	Примечание
1	2	3	4	5
Спарта Афины Древний Рим*				

* Раскрыть содержание трех периодов истории развития Древнего Рима: Царский, республиканский, императорский.

Практическое задание 3. Составить таблицу развития физической культуры и спорта в регионах мира в Средние века (Учебник ИФКиС Глава 3):

Регион мира	Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Основные труды гуманистов, ученых и мыслителей эпохи Возрождения	Общая оценка. Примечание
1	2	3	4	5
Европа Азия Америка Африка				

Практическое задание 4. Составить таблицу гимнастических и спортивно-игровых систем в Новое время (Учебник ИФКиС Глава 4):

Название системы, основатели	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Формы проведения занятий	Общая оценка
1	2	3	4	5	6

Практическое задание 5. Составить таблицу по развитию физической культуры и спорта в странах мира во I половине XX в. (Учебник ИФКиС Глава 5):

Страны мира	Основные особенности развития физической культуры и спорта	Наиболее популярные виды спорта	Развитие рабочего спорта	Новые методы физического воспитания	Общая оценка. Примечание
1	2	3	4	5	6
Германия Италия Япония США Великобритания Франция Скандинавские страны и Финляндия Африканские страны Латинская Америка					

Практическое задание 6. Составить таблицу по развитию физической культуры и спорта в странах мира во II половине XX в. – начале XXI в. (Учебник ИФКиС Глава 6):

Регионы/ страны*	Спортивные организации	Наиболее популярные виды спорта	Крупнейшие нац. соревнования	Физическое воспитание в учебных заведениях	Достижения на Олимпийских играх	Примечание
1	2	3	4	5	6	7
Европа Азия Америка Африка Австралия и Океания						

* По одной стране из каждого региона

Практическое задание 7. Составить таблицу основных показателей развития ФКиС в России с Древнейших времен до конца XIX в. (Учебник ИФКиС Глава 7, 8, 9):

Физические упражнения и игры народов России с Древнейших времен до XVIII в.	Физическая культура и спорт в России с XVIII до конца XIX в.			
	Физ. воспитание в быту народов России и в быту дворянства	Физическая подготовка в учебных заведениях и в армии	Наиболее популярные виды спорта и участие в олимпийском движении	Педагогическое и научные основы ФКиС
1	2	3	4	5

Практическое задание 8. Составить таблицу развития культуры и спорта в России в начале XX в. (1900-1917 гг.) (Учебник ИФКиС Глава 10):

Физическое воспитание в учебных заведениях	Основные труды ученых и педагогов в области ФКиС	Развитие спорта и участие в международных соревнованиях	Российская Империя в олимпийском движении: члены МОК, участие в Играх Олимпиад	Всероссийские Олимпиады 1913, 1914 гг.
1	2	3	4	5

Практическое задание 9. Составить таблицу основных показателей развития физической культуры и спорта в СССР в первой половине XX в. (Учебник ИФКиС Глава 11, 12, 13, 14)

ФКиС в нашей стране с 1917 до начала 1920 гг.	ФКиС в СССР в 1920-30 гг.			ФКиС в годы Великой Отечественной войны
	I Всесоюзная Спартакиада 1928 г.	Комплекс ГТО, ЕВСК	Развитие советской школы спорта	
1	2	3	4	5

Практическое задание 10. Составить таблицу развития физической культуры и спорта в СССР во II половине XX в. (Учебник ИФКиС Глава 15):

Особенности развития физической культуры и спорта	Основные показатели Спартакиад народов СССР	Развитие научных школ физической культуры и спорта	Развитие массового спорта	Развитие спорта высших достижений
1	2	3	4	5

Практическое задание 11. Составить таблицу показателей развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (Учебник ИФКиС Глава 17)

Всероссийские соревнования	Развитие массового спорта	Развитие спорта высших достижений	Органы управления ФКиС, основные функции и задачи	
			Государственные организации	Общественные организации
1	2	3	4	5

Практическое задание 12. Составить таблицу показателей результатов выступлений спортсменов СССР и Российской Федерации на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх с 1952 г. по настоящее время (Учебник ИФКиС Глава 16, 18):

Год, номер, место проведения Игр*	Количество завоеванных наград (золото, серебро, бронза)	Чемпионы и герои (вид спорта и спортивная дисциплина)	Оценка выступления национальной команды	Примечание
1	2	3	4	5
СССР: Игры Олимпиад: 1. _____ 2. _____ 3. _____ Олимпийские зимние игры: 1. _____ 2. _____ 3. _____ РФ: Игры Олимпиад: 1. _____ 2. _____ Олимпийские зимние игры: 1. _____ 2. _____				

Практическое задание 13. Составить таблицу показателей деятельности президентов Международного олимпийского комитета с 1896 г. по настоящее время (Учебник ИФКиС Глава 19, 20, 21):

Президенты МОК	Годы правления	Основные направления деятельности	Олимпийские конгрессы	Игры Олимпиад и Олимпийские зимние игры	Общая оценка деятельности
1	2	3	4	5	6

Практическое задание 14. Составить таблицу особенностей возникновения и развития международного олимпийского движения и основных показателей Игр Олимпиад за время их проведения (с 1896 по настоящее время) (Учебник ИФКиС Глава 19, 20, 21):

Предпосылки возникновения МСиОД	№, дата, место проведения Игр Олимпиад *	Кол-во стран, спортсменов, видов спорта и спортивных дисциплин	Страны-лидеры	Имена выдающихся спортсменов	Общая оценка. Примечание
1	2	3	4	5	6

* Игры Олимпиад (с 1896 по настоящее время)

Практическое задание 15. Составить таблицу основных показателей Олимпийских зимних игр за время их проведения (с 1924 г. по настоящее время) (Учебник ИФКиС Глава 19, 20, 21):

№, дата, место проведения Олимпийских зимних игр*	Кол-во стран, спортсменов, видов спорта и спортивных дисциплин	Страны-лидеры	Имена выдающихся спортсменов	Общая оценка	Примечание
1	2	3	4	5	6

* Олимпийские зимние игры (с 1924 по настоящее время)

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *экзамен*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (экзамена)

1. Предмет и задачи истории физической культуры. Методологические основы. Принципы, методы изучения. Периодизация.
2. Характеристика различных теорий происхождения физической культуры.
3. Основные этапы становления и развития физической культуры при первобытнообщинном строе.
4. Общая характеристика развития физической культуры в странах Древнего Востока.
5. Афинская и Спартанская системы физического воспитания.
6. Гимнастика и агонистика в древнегреческой системе физического воспитания.
7. Средства и методы физического воспитания в Древнем Риме. Место физических упражнений в цирковых зрелищах.
8. Система военно-физической подготовки феодалов. Организация рыцарских турниров.
9. Физическая культура в средневековых городах Западной Европы, её истоки, значение для становления и развития современного спорта.
10. Физическое воспитание в трудах и деятельности гуманистов эпохи Возрождения. Ранние социалисты-утописты о физическом воспитании.
11. Развитие научных основ в области педагогики и естествознания на рубеже Средних веков и Нового времени как фундамент возникновения науки о физическом воспитании (У. Гарвей, А. Везалий, Парацельс, Леонардо да Винчи и др.)
12. Развитие представлений о роли физического воспитания в формировании личности в первый период Нового Времени (Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.-Г. Песталоцци).
13. Предпосылки и причины возникновения национальных гимнастических систем физического воспитания.
14. Особенности развития физической культуры и спорта в государствах Азии, Америки, Африки в Средние века.
15. История создания и анализ основных положений немецкой национальной системы физического воспитания.
16. История создания и анализ основных положений Французской национальной системы физического воспитания.
17. История создания и анализ основных положений шведской национальной системы физического воспитания.
18. Отражение основных противоречий капитализма во второй период Нового времени в развитии теории и практики физической культуры.
19. Система гимнастики Жоржа Демени и её значение для дальнейшего развития теории и практики физической культуры.

20. Сокольское движение в Чехии и других славянских странах как форма национально-освободительной борьбы. Содержание и анализ Сокольской гимнастики.
21. Системы физической подготовки молодёжи накануне I Мировой войны (Жорж Эбер, Нильс Бук и др.)
22. Создание новых и модернизация старых систем гимнастики на рубеже XIX и XX веков (художественная, индивидуальная и др.)
23. Создание новых спортивных организаций во второй период Нового времени, их особенности.
24. Особенности развития физической культуры в зарубежных странах между I и II Мировыми войнами (Германия, Италия, Япония, Великобритания и др.)
25. Основные этапы и характеристика развития физической культуры в социалистических странах после II Мировой войны.
26. Основные этапы и характеристика развития физической культуры в развивающихся странах после II Мировой войны.
27. Основные этапы и характеристика развития физической культуры в капиталистических странах после II Мировой войны (США, Великобритания, Скандинавские страны).
28. Создание новых международных спортивных объединений после II Мировой войны (СИЕПС, «Спорт для всех», Международная федерация университетского спорта и др.)
29. Развитие региональных спортивных игр, их роль в развитии международного спортивного и олимпийского движения.
30. Самобытные формы физического воспитания у древних народов, проживавших на территории нашей страны.
31. Физическое воспитание в древних рабовладельческих государствах Закавказья, Средней Азии и Северного Причерноморья.
32. Физическое воспитание в Киевской Руси.
33. Русская национальная система военно-физической подготовки в XV – XIX в.в.
34. Влияние реформ Петра I на развитие физической культуры русского дворянства.
35. Военно-физическая подготовка русского войска в XV – XVII веках, создание основ русской национальной системы физической подготовки армии в XVII – XVIII в.в.
36. Физическая подготовка в русской армии и на флоте в XIX в.в.
37. Физическое воспитание в учебных заведениях России в XIII - XIX в.в.
38. Физическое воспитание учащейся молодёжи России в начале XX века.
39. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе (XI-XVII в.в.)
40. Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания (И. Бецкой, В. Татищев, М. Ломоносов, Н. Новиков, А. Радищев и др.)
41. Физическое воспитание в педагогических взглядах Е.А. Покровского и Е.М. Дементьева, значение трудов Н.И. Пирогова и И.М. Сеченова для развития теории и практики физического воспитания.
42. Жизнь и деятельность П.Ф. Лесгафта, его роль в развитии отечественной науки о физическом воспитании (анатомия, биология, педагогика).
43. Возникновение спортивного гимнастического движения в России во второй половине XIX века, образование рабочих спортивных организаций.
44. Исторические условия и особенности развития спортивно-гимнастического движения в России в период до 1917 года.
45. Участие спортсменов России в Международном спортивном и олимпийском движении (до 1917 года).
46. Российские Олимпиады, их место и роль в развитии олимпийского и спортивного движения России.
47. Анализ развития спорта и первые международные связи спортсменов России.

48. Влияние Октябрьской социалистической революции на развитие физической культуры трудящихся нашей страны.
49. Особенности развития физической культуры и спорта в Советской России в 1920 – 1925 г.г.
50. Переход на новые формы организации физкультурной работы после окончания Гражданской войны.
51. Становление и развитие научных основ советской физической культуры.
52. Особенности развития советской физической культуры и спорта в 1920-1930 (Постановления партии и правительства 1925, 1929 г.г., их роль в развитии физической культуры и спорта).
53. Организация и проведение Всесоюзной Спартакиады 1928 года. Её значение для дальнейшего развития физкультурного движения.
54. Причины разработки и введения Всесоюзного комплекса ГТО, его значение для развития советской физической культуры, дальнейшее совершенствование.
55. Организационное укрепление физкультурного движения в 1936 году. Создание государственных и общественных органов управления.
56. Советская физическая культура в годы отечественной войны 1941-1945 гг. Примеры мужества и героизма советских спортсменов на фронтах Великой отечественной войны.
57. Физкультурно-спортивная работа в тылу страны в годы Великой отечественной войны 1941-1945 г.г.
58. Основные задачи советского физкультурного движения в первые послевоенные годы, восстановление массового физкультурного движения. Содержание Постановления ЦК ВКПб о физической культуре 1948 года, его значение для развития советской физической культуры.
59. Вступление СССР в международное олимпийское движение. Выступление советских спортсменов на Играх Олимпиады 1952 года, анализ результатов.
60. Выход советских спортсменов на международную арену в послевоенные годы (1945-1952 г.г.).
61. Спартакиады народов СССР, порядок организации и проведения. Их значение для развития физической культуры и спорта.
62. Основные направления развития советской физической культуры в 1949 – 1959 гг.
63. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1960-1980 гг.).
64. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1970-1989 г.г.).
65. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1980-1985 г.г.).
66. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1985-1991 г.г.).
67. Создание государственных и общественных органов управления развитием физической культуры и спорта в Российской Федерации.
68. Дебют спортсменов Российской Федерации на Олимпийских играх.
69. Участие Российской Федерации в Международном спортивном движении на современном этапе.
70. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе (Закон о физической культуре и спорте.....)
71. Роль и место государственных и общественных организаций в развитии физической культуры и спорта на современном этапе (2001-2016 г.г.).
72. Олимпийские игры Древней Греции: мифы, предположения и реальность.
73. Олимпийские игры Древней Греции: место проведения, программа, участники, зрители, победители, их чествование.
74. Олимпийские игры Древней Греции: вклад полиса Элида в развитие Олимпийский традиций. Социально-политическое значение.
75. Олимпийские игры Древней Греции: причины прекращения, преемственность традиций древних и современных Игр.

76. Исторические предпосылки и причины возникновения и развития международного олимпийского движения.
77. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения.
78. Первый Олимпийский Конгресс. Игры I Олимпиады современности.
79. Олимпийская Хартия, её содержание и значение для развития международного олимпийского движения.
80. Олимпийские Конгрессы и проблемы современного олимпийского движения.
81. Возникновение и развитие международного олимпийского движения 1896 -1912 гг. (от Афин до Стокгольма).
82. Развитие международного олимпийского движения между I и II Мировыми войнами. Влияние международной обстановки на олимпийское движение.
83. Особенности подготовки и проведения Игр XI Олимпиады в Берлине в 1936 году.
84. Содержание и развитие олимпийской символики и атрибутики.
85. Развитие международного студенческого спортивного движения.
86. Международное студенческое спортивное движения: участие в нём спортсменов СССР, СНГ, РФ.
87. Участие спортсменов РФ в паралимпийском движении, Специальных Олимпиадах, Сурдлимпийских играх.
88. Основные проблемы современного Международного спортивного и олимпийского движения.
89. История возникновения и развития Олимпийских зимних игр во второй половине XX в.
90. Развитие Международного Олимпийского движения во второй половине XX века.
91. Особенности развития международного олимпийского движения в период с 1992 года по настоящее время.
92. История возникновения и развития Игр Доброй воли.
93. Условия подготовки и проведения Игр XXII Олимпиады 1980 г. в Москве.
94. Анализ участия советских спортсменов в Играх Олимпиад в период 1956 – 1988 гг.
95. Анализ участия советских спортсменов в Олимпийских зимних играх в период 1956-1988 гг.
96. Изменения в олимпийском движении и в организации Олимпийских игр в начале 90-х гг. XX века. Анализ результатов Игр в Альбервилле-92 и Барселоне-92.
97. Анализ итогов Игр Олимпиад в период 1996-2016 гг.
98. Анализ результатов Олимпийских зимних игр в период 1994- 2014 гг.
99. Характеристика Паралимпийских и других международных состязаниях людей с ограниченными возможностями.
100. Влияние политических и идеологических факторов на олимпийское движение во второй половине XX века, начале XXI века.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «*отлично*» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «*хорошо*» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка **«отлично»** выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-методической работе
Е.А. Павлов
Е.А. Павлов 2022 года

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва—2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол № _____ от « ____ » _____ 2022 г.

Разработчик:

Мачканова Е.В. – к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; Профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины - сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, заложить необходимые для этого знания, научить творчески и плодотворно пользоваться ими.

Задачи дисциплины:

- добиться прочного усвоения слушателями знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта;
- стимулировать у будущих специалистов развитие способностей творчески целесообразно решать комплекс социально важных задач по обучению движениям, воспитанию физических способностей, укреплению здоровья, оптимизации, при необходимости, коррекции физического состояния, опираясь на фундаментальные знания в области теории и методики физической культуры;
- сформировать у слушателей основы широкого профессионального мировоззрения и основное отношение к проблемам физической культуры, научно-теоретическим знаниям и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование у слушателей системных представлений и знаний по основным разделам теории физической культуры и спорта, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности тренера.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.

Раздел 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей.

Раздел 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.

Раздел 6. Теория и методика спорта.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *экзаменом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями, а также соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ВД 1 (ОТФ-А) - Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся

ПК 1.1. Способность осуществлять разработку планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

Знать:

- Общие основы теории и методики физической культуры
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке
- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта
- Содержание спортивной тренировки в виде спорта

Уметь:

- Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры
- Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера)
- Определение задач тренировочных занятий
- Выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)
- Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки
- Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений
- Определение системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий

ПК 1.2. Способность проводить тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

Знать:

- Общие основы теории и методики физической культуры
- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта
- Содержание спортивной тренировки в виде спорта

Уметь:

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся
- Фиксация контрольных показателей по окончании тренировочного занятия по общефизической и специальной подготовке

ВД 2 (ОТФ-В) - Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки

ПК 2.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки

Знать:

- Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки
- Методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся
- Современные технологии выявления выраженных способностей (одаренности) занимающихся для дальнейших занятий видом спорта
- Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине)
- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки

Уметь:

- Планировать содержание тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки
- Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки и резервы улучшения результативности тренировочного процесса
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, со склонностями и индивидуальными особенностями занимающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Подготовка проектов текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки
- Разработка оперативных планов спортивной подготовки групп занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, в том числе планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям
- Систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки

ВД 3 (ОТФ-С) - Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

ПК 3.1. Способность осуществлять отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Знать:

- Методики массового и индивидуального отбора
- Методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства занимающихся
- Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования
- Содержание и результаты спортивной подготовки, требования к зачисляемым (переводимым) в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Уметь:

- Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Самостоятельный или в составе комиссии просмотр занимающегося на тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях, оценка физических качеств

Общекультурные компетенции

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Знать

- положения теории физической культуры теории спорта;
- специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки;
- технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта

Уметь

- планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки;
- определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки;
- навыками разработки программ спортивной подготовки

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины – 102 часа, в том числе: лекции – 18 часов, практические занятия – 34 часа, самостоятельная работа – 48 часов, промежуточная аттестация (экзамен) – 2 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.	12	4	2	-	2	Устный опрос
2.	Тема 1.1. Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры. Цели и задачи, решаемые физической культурой в обществе.	4	1	-	-	1	
3.	Тема 1.2. Целенаправленность и общее представление о системе физического воспитания в РФ.	2	1	-	-	-	
4.	Тема 1.3. Функции физической	3	1	-	-	1	

¹ При наличии

	культуры в современном обществе						
5.	Тема 1.4. Характеристика типичных направлений и формы использования физической культуры в обществе.	3	1	2	-	-	
6.	Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.	26	6	2	-	16	Устный опрос
7.	Тема 2.1. Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики.	8	2	-	-	4	
8.	Тема 2.2. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.	5	1	-	-	4	
9.	Тема 2.3. Принципы физического воспитания.	5	1	-	-	4	
10.	Тема 2.4. Формы организации занятий в физическом воспитании	1	1	-	-	-	
11.	Тема 2.5. Планирование и контроль в физическом воспитании	7	1	2	-	4	
12.	Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.	12	2	2	-	6	Устный опрос
13.	Тема 3.1. Двигательные умения и навыки, их основные признаки. Основы формирования двигательного навыка.	3	1	-	-	2	
14.	Тема 3.2. Структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи, средства и методы, присущие каждому из этапов обучения.	9	1	2	-	2	
15.	Раздел 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей	20	4	10	-	6	Устный опрос
16.	Тема 4.1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях. Основы воспитания скоростных способностей	5	1	2	-	2	
17.	Тема 4.2. Основы воспитания силовых способностей. Применение силовых упражнений для формирования осанки и увеличения мышечной массы.	4	1	2	-	1	
18.	Тема 4.3. Основы воспитания выносливости. Основы методик использования физических упражнений для снижения массы тела.	4	1	2	-	1	
19.	Тема 4.4. Основы воспитания двигательного-координационных способностей.	4	1	2	-	1	
20.	Тема 4.5. Методические условия воздействия на гибкость и подвижность.	3	-	2	-	1	
21.	Раздел 5. Научно-прикладные	20	-	8	-	8	Устный опрос

	основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.						
22.	Тема 5.1. Физическое воспитание в раннем детском и дошкольном возрасте.	3	-	2	-	1	
23.	Тема 5.2. Физическое воспитание в школьном возрасте.	3	-	2	-	1	
24.	Тема 5.3. Физическое воспитание студенческой молодежи.	6	-	2	-	2	
25.	Тема 5.4. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.	3	-	1	-	2	
26.	Тема 5.5. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.	3	-	1	-	2	
27.	Раздел 6. Теория и методика спорта.	34	2	10	-	10	Устный опрос
28.	Тема 6.1. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития.	8	1	2	-	2	
29.	Тема 6.2. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки.	8	1	2	-	2	
30.	Тема 6.3. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внутренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки	6	-	2	-	2	
31.	Тема 6.4. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности.	6	-	2	-	2	
32.	Тема 6.5. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.	6	-	2	-	2	
	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	-	экзамен
	Всего	102	18	36	-	48	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.

Тема 1.1. Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры. Цель и задачи, решаемые физической культурой в обществе.

Определение и соотношение понятий "культура", "физическая культура", "физическое развитие", "физическое воспитание", "физическая подготовка", "физическая подготовленность", "физическое образование", "физическое совершенство", "спорт". Цель физического воспитания. Задачи физического воспитания.

Тема 1.2. Целенаправленность и общее представление о системе физического воспитания в РФ.

Понятие отечественной системы физического воспитания. Идейные основы системы физического воспитания (учения, цель, задачи, принципы). Научно-методические основы системы физического воспитания. Программно-нормативные основы системы физического воспитания (общеподготовительное, специально-подготовительное направления). Организационные основы системы физического воспитания. Формы организации, управления и руководства в физическом воспитании.

Тема 1.3. Функции физической культуры в современном обществе.

Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры и особенности их реализации в обществе.

Тема 1.4. Характеристика типичных направлений и форм использования физической культуры в обществе.

Базовая физическая культура. Дошкольная и школьная базовая разновидности. Базово-продолжающая физическая культура. Спорт. Спортивные движения. Общедоступный спорт. Спорт высших достижений. Профессионально-прикладная физическая культура. Специально-подготовительная разновидность и производственная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Лечебная и профилактико-реабилитационная разновидности физической культуры. Фоновые виды физической культуры. Рекреативная разновидность физической культуры. Гигиеническая физическая культура.

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Тема 2.1. Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики.

Физические упражнения как основные средства физической культуры. Отличия физических упражнений от других двигательных действий. Содержание и форма физического упражнения. Эффекты физических упражнений. Классификация физических упражнений по различным признакам. Естественно средовые и гигиенические факторы физической культуры. Техника физических упражнений. Основы, детали и определяющее звено техники. Характеристики техники физических упражнений.

Тема 2.2. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

Нагрузка и отдых как основные компоненты специфических методов физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения, их характеристика и назначение. Методы строго регламентированного упражнения для обучения двигательным действиям. Методы строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы физического воспитания. Методы словесного и наглядного воздействия.

Тема 2.3. Принципы физического воспитания.

Общеметодические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок; принцип цикличности; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Тема 2.4. Формы организации занятий в физическом воспитании.

Урочные формы занятий в физическом воспитании, их характеристика и назначение. Урок физической культуры, назначение и содержание каждой из его частей. Постановка и решение задач на уроке физической культуры. Способы организации занимающихся на уроке физической культуры. Общая и моторная плотность урока. Неурочные формы

организации занятий. Особенности использования малых и крупных форм занятий, их характеристики. Соревновательная форма организации занятий.

Тема 2.5. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Особенности видов и операций перспективного, годового, этапного и оперативно-текущего планирования. Виды и документы планирования. Особенности разработки годового плана-графика, плана на четверть, триместр, семестр, плана-конспекта отдельного занятия. Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Особенности этапного, текущего и оперативного контроля. Назначение и реализация предварительного и итогового контроля.

Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.

Тема 3.1. Двигательные умения и навыки, их основные признаки. Основы формирования двигательного навыка.

Понятие двигательного умения и навыка, их основные признаки. Готовность к обучению двигательному действию, ее виды. Фазы формирования условных рефлексов, физиологические основы обучения двигательным действиям. Ориентировочная часть процесса обучения и ее сущность. Исполнительная и контрольно-корректировочная части обучения. Перенос двигательных навыков, его виды.

Тема 3.2. Структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи, средства и методы, присущие каждому из этапов обучения.

Этапы обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка. Этап начального разучивания двигательного действия, его цель, задачи, использование средств и методов. Ошибки, возникающие в процессе обучения двигательному действию, их причины и способы устранения. Этап углубленного разучивания двигательного действия, цель, задачи, основные средства и методы. Этап результирующей отработки двигательного действия и его дальнейшего совершенствования. Его цель, задачи, присущие ему средства и методы обучения.

Раздел 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей

Тема 4.1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях. Основы воспитания скоростных способностей.

Определения понятия физические качества и двигательные способности. Понятие воспитания физических качеств и способностей. Определение понятия "быстрота". Элементарные формы проявления быстроты. Комплексные формы проявления быстроты. Факторы, определяющие скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методические особенности воспитания быстроты простой и сложной двигательной реакции, одиночного движения, частоты движений, быстроты, проявляемой в целостных двигательных действиях. Определение уровня развития скоростных способностей.

Тема 4.2. Основы воспитания силовых способностей. Применение силовых упражнений для формирования осанки и увеличения мышечной массы.

Определение понятия "сила" и "силовые способности". Виды силовых способностей. Факторы, определяющие силовые способности человека. Группы средств для воспитания силовых способностей. Методы воспитания силовых способностей при использовании упражнений с внешним отягощением. Методы, используемые для воспитания собственно силовых способностей. Средства и методы для воспитания скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Контрольные упражнения для выявления уровня развития силовых способностей. Определение понятий "осанка", "рациональная осанка", "оперативная осанка". Признаки рациональной осанки. Виды и причины нарушений

осанки. Использование физических упражнений для профилактики и исправления нарушений осанки. Особенности применения силовых упражнений для наращивания мышечной массы.

Тема 4.3. Основы воспитания выносливости. Основы методик использования физических упражнений для снижения массы тела.

Определение понятия «выносливость». Виды выносливости. Факторы, определяющие уровень развития выносливости. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Особенности методики воспитания общей выносливости. Отличительные черты методики воспитания специальной выносливости в избранном виде деятельности. Использование дополнительных факторов среды для воздействия на выносливость. Критерии и способы оценки выносливости.

Тема 4.4. Основы воспитания двигательно-координационных способностей.

Определение понятия «ловкость». Двигательно-координационные способности как основа ловкости. Способности соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Способность преодолевать излишнюю нерациональную мышечную напряженность, скованность. Способность сохранять устойчивое положение. Факторы, определяющие двигательно-координационные способности. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Отличительные признаки упражнений для воспитания различных видов двигательно-координационных способностей. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Средства воспитания чувства пространства и пространственной точности движений. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Пути воспитания способности поддерживать равновесие. Критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки двигательно-координационных способностей.

Тема 4.5. Методические условия воздействия на гибкость.

Определение понятия «гибкость». Виды гибкости. Значение гибкости для различных видов двигательной деятельности человека. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Средства, содействующие развитию гибкости. Методические условия использования средств воспитания гибкости. Способы оценки уровня развития гибкости.

Раздел 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.

Тема 5.1. Физическое воспитание в раннем детском и дошкольном возрасте.

Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Формы организации занятий с детьми раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Средства и методы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Тема 5.2. Физическое воспитание в школьном возрасте.

Возрастные особенности физического развития в школьном возрасте. Формы организации занятий в школьном возрасте. Задачи физического воспитания в школьном возрасте. Средства и методы физического воспитания в школьном возрасте.

Тема 5.3. Физическое воспитание студенческой молодежи.

Задачи физического воспитания студенческой молодежи. Учебные отделения вуза. Формы организации занятий студенческой молодежи. Средства и методы физического воспитания студенческой молодежи.

Тема 5.4. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.

Задачи физического воспитания в период трудовой деятельности. Формы физической культуры для лиц зрелого возраста. Особенности выбора средств и методов для решения частных задач физического воспитания.

Тема 5.5. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

Возрастные особенности физического развития в пожилом и старшем возрасте. Задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Средства и методы физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

Раздел 6. Теория и методика спорта.

Тема 6.1. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития.

Понятийный аппарат и предмет теории спорта. Определение понятий «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивная тренировка» «спортивная подготовка», «вид спорта», «спортивная дисциплина». Классификации видов спорта по разным признакам. Социальные функции спорта. Направления спортивного движения в обществе. Общедоступный спорт, его особенности. Спорт высших достижений – супердостиженческий и коммерческий. Соотношение понятий «спортивный результат» и «спортивное достижение». Динамика развития индивидуальных спортивных достижений. Спортивные достижения, тенденции их развития и определяющие их факторы.

Тема 6.2. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки.

Система подготовки спортсмена. Основные компоненты системы подготовки спортсменов. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов. Средства спортивной тренировки и их классификация. Методы спортивной тренировки и их классификация. Принципы построения спортивной тренировки. Физическая подготовка спортсмена, средства и методы. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий. Техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена и её особенности в различных видах спорта. Психическая подготовка спортсмена.

Тема 6.3. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Соотношение понятий «спортивные соревнования» и «система спортивных соревнований». Классификации соревнований по различным подходам. Роль и функции соревнований в подготовке спортсмена.

Тема 6.4. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности.

Спортивная форма, её критерии и закономерности развития. Структура спортивной тренировки. Особенности построения структурных объектов подготовки спортсменов, их типы и обуславливающие их факторы. Особенности построения тренировочных занятий. Особенности построения микроциклов тренировки. Особенности построения мезоциклов тренировки. Структура макроциклов подготовки спортсменов и её разновидности. Технология многолетнего планирования спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Тема 6.5. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.

Подготовка спортсменов как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетней подготовки спортсменов. Особенности спортивной тренировки на этапе начальной подготовки. Спортивная подготовка на тренировочном этапе. Спортивная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Виды и этапы спортивного отбора. Критерии спортивного отбора в избранном виде спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) как основополагающий документ реализации подготовки спортсмена.

Требования ФССП, его основные разделы. Методические рекомендации к разработке ФССП.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) / Л.П. Матвеев. : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М. : Спорт: 2021. – 520 с.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. «Пед. образование» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 15-е изд., испр. и доп. – Москва: Academia, 2018. – 496 с.

3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / А.М. Максименко. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Физкультура, 2009. – 492 с.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. – 7-е изд. стереотип. – М.: Спорт, 2020. – 342 с.

5. Рубин В.С. Олимпийский и годовичные циклы тренировки: теория и практика / В.С. Рубин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 188 с.

6. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры: Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры и спорта в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / В.С. Рубин. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 104 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бондарчук, А. П. Основы силовой подготовки в спорте : учебное пособие / А. П. Бондарчук. – М.: Спорт, 2019. – 225 с.

2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимп. лит., 2005. – 303 с.

3. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса: Монография / Бондарчук А.П.– М.: Олимпия Пр., 2007. – 272 с.

4. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ.культуры /Под редакцией Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 323с.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для спец.вузов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: (общ. основы теории и методики физвоспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физкультуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Матвеев Л.П.– М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физкультуре и спорту. ч. 1: Введение в общ. теорию физкультуры / Матвеев Л.П.– 2-е изд., испр. и доп. – М.: [Изд-во Рос. гос. акад. физ. культуры], 2002. – 177 с.

9. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений : Теория и методика : учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 318 с.

10. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 203 с.

11. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.

12. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 679 с.

13. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : учеб. для тренеров : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 1431 с.

14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для спец. вузов. – М.: Физкультура и спорт, 1997.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС– www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукописи» ЭБС – www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ– www.rsl.ru
4. Официальный сайт Министерства спорта РФ – <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Официальный сайт ВФСК «Готов к труду и обороне» – <https://gto.ru/>

5.2. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос.

Перечень примерных вопросов и заданий для практических занятий и самостоятельной работы

1. Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «система физического воспитания», «физкультурное движение».
2. Соотношение понятий:
"физическая культура" и "физическое воспитание";
"физическое воспитание" и «физическое развитие»;
"физическая культура" и "спорт";
"физическая подготовка" и "физическая подготовленность";
"физическое совершенство".
4. Функции физической культуры в обществе (общие и специальные).
5. Основные формы физической культуры в обществе.
6. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания.
7. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
8. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.
9. Классификация физических упражнений.
10. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
11. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
12. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод).
13. Общепедагогические методы в физическом воспитании.

14. Представление о системе принципов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры (общесоциальные, методические, специфические).
15. Общеметодические принципы в физическом воспитании (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности).
16. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности, постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).
17. Характеристика двигательных умений и навыков.
18. Основы теории обучения двигательным действиям.
19. Характеристика этапов процесса обучения: (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап результирующей отработки действия).
20. Основы воспитания физических качеств и способностей:
 - силовых способностей;
 - скоростных способностей;
 - выносливости (общей и специальной);
 - двигательно-координационных способностей
 - гибкости.
21. Основы методики воздействия на осанку и свойства телосложения.
22. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.
23. Особенности неурочных форм занятий физическими упражнениями (малых, крупных, соревновательных).
24. Структура урока в физическом воспитании и факторы ее определяющие.
25. Планирование и контроль в физическом воспитании:
 - перспективное, этапное, краткосрочное планирование,
 - предварительный, этапный, оперативный, текущий, итоговый контроль.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).
27. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности)
28. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.
29. Определение понятий: «Спорт» (в узком и широком понимании), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка», «школа спорта».
30. Спортивные достижения, тенденции развития и факторы их определяющие.
31. Социальные функции спорта (эталонно-спортивная, эвристическая, социализирующая, эстетическая, прикладная, экономическая и др.)
32. Направления спортивного движения в обществе.
33. Тенденции развития современного спорта.
34. Способы объективного выявления победителя и оценки достижений.
35. Тактическая подготовка спортсмена и её особенности в различных видах спорта.
36. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий.
37. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты системы подготовки спортсменов.
38. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.
39. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.
40. Средства спортивной тренировки и их классификация.
41. Методы спортивной тренировки и их классификация.
42. Специальные принципы построения подготовки спортсменов.

- направленность к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации;
- единство общей и специальной подготовки спортсменов;
- непрерывность тренировочного процесса;
- взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам;
- волнообразность динамики нагрузок,
- соревновательно ориентированная цикличность подготовки спортсменов.

43. Физическая подготовка спортсменов (общая и специальная). Особенности совершенствования двигательных способностей спортсменов.

44. Спортивная форма, её критерии и закономерности развития.

45. Особенности построения структурных объектов подготовки спортсменов, их разновидности и факторы их обуславливающие:

- тренировочных занятий,
- малых циклов (микроциклов),
- средних циклов (мезоциклов).

46. Структура макроциклов подготовки спортсменов и её разновидности.

47. Подготовка спортсменов как многолетний процесс.

48. Спортивная ориентация и отбор в спорте.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *экзамен*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации

1. Понятие «физическая культура». Соотношение понятий «физическое воспитание» и «физическая подготовка». Основные аспекты в понимании физической культуры.
2. Основные формы (виды и разновидности) физической культуры в современном обществе. Отличительные особенности базовой, профессионально-прикладной, фоновой и реабилитационной физической культуры, спорта как компонента физической культуры.
3. Специфические и общекультурные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
4. Соотношение понятий: "физическая культура" и "физическое воспитание"; "физическое воспитание" и «физическое развитие»; "физическая культура" и "спорт"; "физическая подготовка" и "физическая подготовленность"
5. Понятие «система физической культуры» и ее исходные основы (идейные, научно-методические, программно-нормативные, организационные).
6. Средства физического воспитания и их общая характеристика. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Классификация физических упражнений.
7. Дать определение понятию «техника физических упражнений» и каковы направления ее постоянного совершенствования? Что понимается под основой, определяющим звеном и деталями техники (привести примеры). Назвать основные характеристики техники физических упражнений, их составляющие и раскрыть сущность каждой из них.
8. Понятие «осанка человека» и основные признаки правильной осанки. Типы нарушения осанки. Методика исправления и профилактики нарушения осанки.
9. Что следует подразумевать под «нагрузкой» и в чем выражаются ее «внутренняя» и «внешняя» стороны? Какими конкретными параметрами характеризуется физическая нагрузка и в чем сущность их взаимосвязи? Какие типы интервалов отдыха используются между частями нагрузки в процессе занятия физическими упражнениями и в чем состоит их сущность?
10. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.

11. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании и спортивной тренировке. Определяющие черты этих методов, возможности, предоставляемые ими, и ограничения.
12. «Круговая тренировка» в физическом воспитании и спортивной тренировке. Методические варианты «круговой тренировки», направленные на комплексное воспитание физических качеств.
13. Общеметодические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации). Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании и спортивной тренировке этих принципов.
14. Основы методики построения урочных форм занятий в физическом воспитании. Основные характеристики структуры, распределение материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузки.
15. Особенности форм занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании («малые» и «крупные» формы). Типичные признаки, отличающие малые формы занятий физическими упражнениями от крупных. Характеристики соревновательных форм занятий.
16. Планирование и контроль в физическом воспитании и спортивной тренировке. Особенности форм и операций перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.
17. Дать определения «двигательного умения» и «двигательного навыка». Обозначить их основные признаки. Какие существуют виды «переноса двигательных навыков» и в чем проявляются их особенности?
18. Обосновать основные методические положения, направленные на увеличение мышечной массы тела. Охарактеризовать сущность методики использования физических упражнений для снижения массы тела.
19. Силовые способности. Методы воспитания каждого из видов силовых способностей (метод предельного и околопредельного отягощения, непредельного отягощения, динамических и статических усилий, плиометрический метод, электромиостимуляция), их характеристики.
20. Двигательно-координационные способности. Специфическая направленность, средства и основы методики воспитания координационных способностей и их компонентов (способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности поддерживать равновесие).
21. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости («силовой», «скоростной», «координационной», смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности.
22. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи, средства, методы). Пути управления формированием ориентировочной основы двигательного действия, выделения «опорных точек». Назвать основные виды готовности ученика к процессу обучения и в чем состоит их сущность.
23. Скоростные способности, факторы, лежащие в их основе. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей.
24. Выносливость как физическое качество, основные факторы выносливости. Аэробные возможности организма и их значение для проявления общей выносливости. Средства и основы методики воспитания общей выносливости.
25. Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости.

26. Роль общей подготовки на различных этапах многолетней тренировки. Обоснуйте закономерные основания доминирования общей подготовки на начальных этапах многолетней тренировки
27. Как изменяется роль соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки?
28. Специфические и неспецифические средства спортивной подготовки
29. Особенности построения тренировочных занятий подготовки спортсменов
30. Физическая подготовка спортсменов (общая и специальная). Особенности совершенствования двигательных способностей спортсменов.
31. Особенности построения малых циклов (микроциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.
32. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (его назначение и содержание)
33. Перечислите физические качества и способности, являющиеся доминирующими в избранном виде спорта. Какие факторы влияют на их развитие и совершенствование.
34. Спортивная форма, её критерии и закономерности развития.
35. Особенности построения средних циклов (мезоциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.
36. Что понимается под термином "сенситивные периоды"? Какое значение имеют сенситивные периоды возрастного физического развития для эффективного построения подготовки юных спортсменов?
37. Подготовка спортсменов как многолетний процесс.
38. Особенности построения больших циклов (макроциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.
39. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты системы подготовки спортсменов.
40. Раскройте принципы спортивной тренировки.
41. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.
42. Основные стороны и формы спортивного движения в обществе. Общедоступный спорт и спорт высших достижений; особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения.
43. Понятие «спортивная форма», закономерности соотношения фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла (макроцикла).
44. Спортивная ориентация и отбор для специализированной спортивной подготовки, параметры отбора в избранном виде спорта.
45. Функции спортивных соревнований.
46. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование
47. Тактическая подготовка спортсмена и её особенности в различных видах спорта.
48. Способы выявления победителя и оценки достижений.
49. Экономичность, стабильность, вариативность и эффективность спортивной техники. Оценка результативности двигательных действий на примере избранного вида спорта.
50. Анализ динамики спортивных достижений. Спортивные достижения, тенденции развития и факторы их определяющие.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «*отлично*» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;

- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «*хорошо*» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;

- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;

- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;

- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;

- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;

- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка «*отлично*» выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка «*хорошо*» выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- изложение ответа в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное;
- допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка «*удовлетворительно*» выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- имеется стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка «*неудовлетворительно*» выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-
методической работе

Е.А. Павлов

«06» июня 2022 года



Рабочая программа дисциплины

**БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ГИМНАСТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,
ПЛАВАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки

«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Разработчики:

Раздел 1

Кувшинникова С.А. – к.п.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ

Дубовицкая И.А. - старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ

Раздел 2

Мирзоев О.М. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики

Раздел 3

Павлова Т.Н.—к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ;

Чистова Н.А. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ;

Никитина С.М. – доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ

Раздел 4

Сорокин С.А. – преподаватель кафедры теории и методики волейбола баскетбола РГУФКСМиТ

Ананьин А.С. – к п н., преподаватель кафедры теории и методики волейбола РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; Профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является изучение учебно-практического материала необходимого для подготовки тренеров и преподавателей физической культуры, владеющих базовыми знаниями, соответствующими научному и практическому уровню физкультурно-оздоровительной деятельности; формирование суммы практических профессиональных умений проведения занятий, используя средства и методы базовых видов спорта (гимнастики, плавания, легкой атлетики, спортивных игр).

Задачи дисциплины:

- ознакомление слушателей с теоретическими положениями и методами оздоровительной тренировки в базовых видах спорта;
- формирование знаний о теоретических аспектах обучения двигательным действиям и основами методики формирования двигательных умений и навыков в базовых видах спорта;
- ознакомление слушателей с особенностью проведения учебно-тренировочных занятий с занимающимися различного возраста и пола;
- развитие творческого мышления, умения выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование теоретических знаний и практических умений и навыков обучения двигательным действиям с применением средств и методов базовых видов спорта.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Гимнастика.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Раздел 3. Плавание.

Раздел 4. Спортивные игры

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1. Способность осуществлять разработку планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

Знать:

- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке
- Комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки
- Порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся

Уметь:

- Вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся
- Планировать содержание занятий по общей физической подготовке с использованием средств и методов базовых видов спорта
- Подбирать средства и методы тренировки по общей физической подготовке
- Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями
- Определять задачи общей физической исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)
- Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), с использованием средств и методов базовых видов спорта
- Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений
- Определение требований к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия с использованием средств и методов базовых видов спорта
- Определение системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий
- Подготовка и согласование планов тренировочных занятий по общей физической подготовке с тренером (группой тренеров)

ПК 1.2. Способность проводить тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

Знать:

- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении
- Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с использованием средств и методов базовых видов спорта
- Порядок составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся
- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений
- Основы организации первой помощи

Уметь:

- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической подготовке

- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической подготовке
- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической подготовке
- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений с использованием методов и приемов базовых видов спорта
- Организовывать первую помощь
- Вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической подготовке
- Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием средств и методов базовых видов спорта
- Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни
- Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической подготовке с использованием средств и методов базовых видов спорта, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контроль готовности занимающихся к тренировочному занятию по общей физической подготовке
- Анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке с использованием средств и методов базовых видов спорта с учетом контингента занимающихся
- Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке с использованием средств и методов базовых видов спорта (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения)
- Контроль выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по общефизической подготовке с использованием средств и методов базовых видов спорта
- Фиксация контрольных показателей по окончании тренировочного занятия по общефизической подготовке
- Обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической подготовке с использованием средств и методов базовых видов спорта
- Отчет по проведенному тренировочному занятию по общей физической подготовке с использованием методов и приемов базовых видов спорта.

ПК 3.3. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

Знать:

- Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта)
- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки
- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при использовании средств и методов базовых видов спорта
- Основы организации первой помощи

Уметь:

- Обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные
- Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий с использованием средств и методов базовых видов спорта
- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок
- Организовывать первую помощь

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Согласование рабочих планов, планов тренировочных занятий, проводимых тренерами по общей физической подготовке
- Проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся с использованием средств и методов базовых видов спорта
- Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря при использовании средств и методов базовых видов спорта

Общекультурные компетенции

ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

- гигиенические требования к организации занятий по базовым видам спорта (гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным играм) и правила поведения для занимающихся;
- методику обучения технике упражнений в базовых видах спорта (гимнастике, легкой атлетике, плавании, спортивных играх), правила техники безопасности при их выполнении
- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении
- общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по базовым видам спорта (гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным играм)
- сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств;
- факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом;

Уметь:

- подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся с использованием средств и методов базовых видов спорта в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся с использованием средств и методов базовых видов спорта в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 88 часов, в том числе: лекции - 16 часов, практические занятия - 48 часов, самостоятельная работа - 24 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел 1. Гимнастика						
1.	1.1. Гимнастика в системе физического воспитания	2	2	-	-	-	Запись лекции в рабочей тетради
2.	1.2. Терминология и классификация гимнастических упражнений	2	2	-	-	-	Опрос
3.	1.3. Строевые упражнения и основные виды передвижений	3	-	2	-	1	Выполнение комбинаций строевых упражнений
4.	1.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	3		2	-	1	Выполнение комбинаций упражнений
5.	1.5. Акробатические упражнения	3	-	2	-	1	Выполнение комбинаций упражнений
6.	1.6. Упражнения с предметами	3	-	2	-	1	Выполнение комбинаций упражнений
7.	1.7. Упражнения с малым оборудованием и на снарядах	3	-	2	-	1	Выполнение комбинаций упражнений
8.	1.8. Структура урока	3	-	2	-	1	Написание конспекта урока
	Всего по разделу 1:	22	4	12	-	6	
	Раздел II. Легкая атлетика						
9.	2.1. Исторические аспекты развития легкоатлетического спорта в мире, Европе, СССР (российской империи) и Российской Федерации.	3	1	2	-	-	Опрос
10.	2.2. Классификация легкоатлетических упражнений и соревнований.	5	1	2	-	2	Опрос
11.	2.3. Основы техники и методики обучения легкоатлетических упражнений.	7	1	4	-	2	Опрос

							Демонстрация выполнения упражнений
12.	2.4. Развитие физических качеств и способностей с помощью легкоатлетических упражнений в зависимости от пола и возраста занимающихся. Тесты, характеризующие ОФП и СФП.	7	1	4	-	2	Опрос
	Всего по разделу II:	22	4	12	-	6	
	Раздел III. Плавание						
13.	3.1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне.	2	-	2	-	-	опрос
14.	3.2. Техника спортивных способов плавания.	5	1	2	-	2	практический зачет
15.	3.3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.	5	1	2	-	2	опрос
16.	3.4. Прикладное плавание.	5	1	2	-	2	практический зачет
17.	3.5. Тренировка на начальном этапе подготовки.	3	1	2	-	-	опрос
18.	3.6. Место предмета «Плавание» в государственной системе физического воспитания	2	-	2	-	-	опрос
	Всего по разделу III:	22	4	12	-	6	
	Раздел IV. Спортивные игры						
19.	4.1. Баскетбол как командный вид спорта. Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке	6	2	2		2	Выполнение контрольных нормативов
20.	4.2. Особенности применения средств и методов баскетбола в подготовке различного контингента занимающихся	5	-	4		1	Выполнение рефератов
21.	4.3. Волейбол как командный вид спорта. Использование средств и методов волейбола в общей физической подготовке	6	2	2		2	Выполнение контрольных нормативов
22.	4.4. Особенности применения средств и методов волейбола в подготовке различного контингента занимающихся	5	-	4		1	Выполнение рефератов
	Всего по разделу VI:	22	4	12	-	6	
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	Зачет
	ИТОГО	88	16	48	-	24	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Гимнастика

Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания

Лекции

Гимнастика как часть системы физического воспитания и базовый вид физкультурно-оздоровительной деятельности. Решение задач на занятиях гимнастикой: воспитательных, оздоровительных, образовательных, эстетических. Формирование двигательных умений и навыков в процессе занятий гимнастикой.

Классификация различных направлений в гимнастике: оздоровительная гимнастика, прикладная гимнастика, спортивная гимнастика. Виды оздоровительной гимнастики:

основная (базовая), гигиеническая, атлетическая, ритмическая, фитнес-гимнастика. Восточные практики в гимнастике: ушу, цигун, тай-чи, йога, авторские программы.

Виды прикладной гимнастики: профессионально-прикладная, производственная, лечебная, военно-прикладная. Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, спортивная аэробика и др.

Основные средства гимнастики: общеразвивающие упражнения (ОРУ), вольные упражнения, упражнения с предметами (палками, мячами, скакалкой и др.) и малым оборудованием (скамейкой, стулом и др.), гимнастические эстафеты, игры, полосы препятствий.

Методы обучения гимнастическим упражнениям: целостный, раздельный. Методы проведения упражнений: поточный, серийно-поточный. Организационные формы: групповые занятия, индивидуальные, круговые тренировки. Техника безопасности при проведении различных гимнастических упражнений.

Особенности проведения занятий с людьми различного возраста, пола и физического развития. Структура урока гимнастики: подготовительная, основная, заключительные части. Особенность структуры урока в зависимости от целевых задач и контингента занимающихся.

Тема 1.2. Терминология и классификация гимнастических упражнений

Лекции

Значение терминологии. Понятие «термин» в гимнастике. Краткость, точность, доступность – критерии гимнастических терминов. Правила применения терминов и форм записи ОРУ, упражнений с предметами. Графическое изображение упражнений.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками, электронным материалом.

Тема 1.3. Строевые упражнения и основные виды передвижений

Практические занятия

Основные понятия; строй, шеренга, колонна, дистанция, фланга, направляющий, замыкающий, строевые приемы, команды, расчеты.

Классификация строевых упражнений. Расчет по порядку, по заданию. Повороты на месте и в движении (направо, налево, кругом). Построения и перестроения: в одну шеренгу и колонну по одному, в две шеренги и колонны по два, из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две шеренги и обратно, и др.

Размыкания и смыкания: произвольным способом на вытянутые руки, приставными шагами, шагом и бегом в движении на заданную дистанцию и интервал. Характеристика разновидностей передвижений: переход с ходьбы на бег и наоборот, изменение темпа ходьбы и длины шага. Движение по кругу, «противоходом», «змейкой», по диагонали. Порядок действий преподавателя при проведении при проведении строевых упражнений: показ, подсказка, применение ориентиров, вербальные и невербальные методы управления группой.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками, электронным материалом.

Тема 1.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Практические занятия

Основные виды ходьбы и бега. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, выпадами, скрестными шагами, острый шаг, мягкий шаг и др. Разновидности бега: обычный, сгибая ноги вперед, назад, с прямыми ногами, высоко поднимая колени, с изменением направления, с различными движениями руками, перекрестная ходьба и др.

Простейшие виды подскоков, скачков и прыжков: на двух, на одной, со сменой ног и др.

Освоение стоек, положений головы, рук, ног, туловища. Движения частями тела в изменяющихся условиях ориентации тела в пространстве: лежа на спине, животе, на боку, сидя, в условиях устойчивого и неустойчивого равновесия тела. Последовательные, одноименные, разноименные движения частями тела. Статические и маховые (баллистические) движения. Сочетание движений прямыми и согнутыми руками, по дуге, по кругу.

Общеразвивающие упражнения на силу для различных частей тела в положении стоя, сидя, лежа, в упорах и др.

Кондиционная гимнастика. Упражнения на силу для различных мышц групп: подбор упражнений, дозировка, оказание помощи и страховки.

Упражнения на гибкость: статические и динамические упражнения. Стретчинг как важнейшая часть применяемых средств. Виды стретчинга и их использование в фитнесе. Упражнения стретчинга на различные группы мышц (перечислить и графически изобразить). Правила применения упражнений стретчинга в занятиях: чередование упражнений, время удержаний. Техника упражнений стретчинга.

Суставная гимнастика для свода стопы, дистальных отделов пальцев ног, передней части стопы, передней и латеральной части стопы и нижнего отдела голени, ахиллово сухожилия и задней нижней части ноги, икроножной мышцы и ахиллово сухожилия, четырехглавых мышц бедра, подколенного сухожилия, приводящих мышц, сгибателей бедра, ягодиц и бедра, ягодиц, бедра и туловища, мышц живота и сгибателей бедра, поясницы, латеральной части туловища, верхней части спины, мышц шеи, грудных мышц, передней части плеча, латеральной части плеча, двуглавой мышцы, трехглавой мышцы, мышц предплечья и др. Упражнения на равновесие, тренировку вестибулярного аппарата. Упражнения на координацию движений: сочетание движений для рук и ног в различном темпе, ритме, направлении. Различные методы обучения гимнастическим упражнениям: по показу, по рассказу. Физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение и др.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками, электронным материалом.

Тема 1.5. Акробатические упражнения

Практические занятия

Группировка: сидя, лежа, в приседе, подскоки в группировке.

Перекаты: вперед, назад, в стороны, со стойки на лопатках, круговой перекат в седое ноги врозь с согнутыми, прямыми ногами и др.

Кувырки: вперед, назад, через плечо из стойки на лопатках, из седа.

Стойки и упоры: на ногах, на лопатках, на голове и руках, на руках, простейшие упоры.

Мост: с опорой на стопы и лопатки, мост с опорой на руки из положения лежа на спине, встать с моста с поворотом в упор присев.

Парные упражнения: упражнения на силу и гибкость в партере, вход в стойку на бедрах у нижнего; стойка на плечах с опорой руками нижнего, лежащего на спине согнув ноги; равновесие на бедрах на ступнях нижнего, лежащего на спине, кувырок вдвоем вперед и др.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками, электронным материалом.

Тема 1.6. Упражнения с предметами

Практические занятия

Упражнения с гимнастической палкой: стоя сгибание-разгибание рук, удерживая палку хватом снизу, сверху, в смешанном хвате; стоя в положении палка за головой в широком хвате приседания, наклоны вперед с прямой спиной, повороты туловища, наклоны в стороны; стоя в положении палка впереди на груди разгибание-сгибание рук вверх, наклоны в стороны с одновременным разгибание-сгибание рук вверх; вращение палки впереди туловища одной рукой, с передачей из руки в руку; балансировка палки в вертикальном положении на ладони правой, левой руки; лежа на спине сгибание-разгибание рук вперед (вверх) с подъемом туловища (кранч), то же с поворотом туловища: наклоны вперед в седе с согнутыми, прямыми ногами, палка вперед; лежа на животе, палка за головой в широком хвате, прогнуться назад, то же разгибая руки, то же с поворотом туловища и др.

Упражнения с гантелями: в положении стоя упражнения для мышц шеи (наклоны вперед, назад, в стороны, в промежуточных направлениях, повороты направо, налево, повороты с подниманием подбородка в конечной фазе движения; круговые движения головой, движения по дуге); упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание-разгибание в локтевых суставах, круговые движения предплечьями; малые и большие круги руками вперед и назад; пронация в плечевых суставах, поднимание-опускание плеч одновременные, поочередные; скрестные движения рук и др.

Упражнения с экспандерами: для задней поверхности плечевого пояса и верхней части спины, для мышц плеча, для мышц задней поверхности плеча, плечевого пояса и груди, для верхней части туловища и передней поверхности плеча, плечевого пояса, мышц передней поверхности рук, груди и туловища, рук, плечевого пояса и верхней части спины, мышц живота, таз, задней поверхности бедра и спины, ягодичных мышц, наружной и внутренней поверхности бедра и др.

Упражнения с короткой скакалкой: подскоки и прыжки на двух ногах с вращением вперед, назад; с промежуточным движением; другие разновидности подскоков на двух ногах (слалом, твист и т.п.); скачки с вращением скрещенной скакалки; прыжки с поворотами; скачки с ноги на ногу, скачки с двух ног на одну, скачки на одной ноге. Наклоны вперед, в стороны, назад, выкруты со сложенной скакалкой. Упражнения в парах. Упражнения с длинной скакалкой: техника и методика обучения прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через вращающую скакалку. Основные прыжки, скачки и подскоки с двумя скакалками.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками, электронным материалом.

Тема 1.7. Упражнения с малым оборудованием и на снарядах

Практические занятия

Упражнения на гимнастической скамейке: обычная ходьба, бег, приставные шаги, проползание на животе, на спине, ходьба в приседе, ходьба на полупальцах вперед, назад, боком; упражнения в упорах, в смещенных упорах, отжимание, наклоны, равновесия; подскоки на скамейку со скамейки и др.

Упражнения с гимнастической скамейкой (выполняются группой): подъемы, переносы над головой, переносы скамейки в горизонтальной плоскости.

Упражнения, используя гимнастическую стенку: висы, разновидности лазаний (вертикальные, горизонтальные), приседания, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, упражнения для рук (подтягивание, отжимание и др.). Эстафеты, преодоление препятствий, используя гимнастическую скамейку и стенку.

Упражнения на снарядах: простейшие висы на перекладине, брусках, перехваты в висе; размахивания в висах; простейшие упоры, упражнения для мышц брюшного пресса, спины и др.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками, электронным материалом.

Тема 1.8. Структура урока

Практические занятия

Характеристика различных типов уроков, применяемых в гимнастике. Вводная часть и ее содержание. Характеристика подготовительной части. Цели и задачи, решаемые в подготовительной части урока. Характеристика основной части. Цели и задачи, решаемые в основной части урока. Заключительная часть урока. Особенности проведения урока с различным контингентом.

Самостоятельные занятия

Подготовка конспекта урока.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Исторические аспекты развития легкоатлетического спорта в мире, Европе, СССР (Российской империи) и Российской Федерации

Лекции

История лёгкой атлетики. Олимпийские игры древности. Лёгкая атлетика в Российской империи. Кружки любителей бега, первые соревнования. Уровень результатов. Этапы (периоды) развития отечественной лёгкой атлетики. Участие в крупных международных соревнованиях. Олимпийские игры.

Возникновение легкоатлетических упражнений. Современное развитие легкоатлетического спорта. Этапы эволюции техники и методов тренировки. Современное состояние лёгкой атлетики.

Практические занятия

Современное состояние легкоатлетического спорта в мире, Европе и Российской Федерации (изучение материалов по теме). Тенденции дальнейшего развития лёгкой атлетики.

Тема 2.2. Классификация легкоатлетических упражнений и соревнований.

Лекция

Определение лёгкой атлетики как вида спорта. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Бег, прыжки, метания, многоборья, ходьба. Связь видов лёгкой атлетики с другими видами спорта. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания. Проводимые соревнования (в помещении и на стадионе) под эгидой ВФЛА, ЕА и IAAF.

Практические занятия

Характеристика и разновидность соревнований.

Самостоятельная работа

Изучить аспекты становления и развития легкоатлетического спорта. Изучить содержание, классификацию и характеристику легкоатлетических упражнений. Проанализировать варианты распределения легкоатлетических упражнений по различным группам. Самостоятельно ознакомиться с программой дисциплины «Теория и методика лёгкой атлетики», требований, предъявляемых к слушателям в процессе обучения. Подготовиться к устному опросу.

Тема 2.3. Основы техники и методики обучения легкоатлетических упражнений

Лекции

Понятие о технике легкоатлетических упражнений - бега, прыжков, метаний и ходьбы. Основа техники как совокупность звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Определяющее (ведущее) звено техники. Сходство и различия в технике.

Практические занятия

Основы техники ходьбы и бега. Ходьба и бег - естественные способы передвижения человека. Цикличность, фазы движения в течение цикла (двойного шага). Периоды одиночной, двойной опоры и полёта. Путь движения общего центра масс. Скорость, длина, частота шагов. Положение туловища, головы. Дыхание. Индивидуальные особенности. Эффективность вариантов техники. Отличительные особенности бега и ходьбы.

Основы техники прыжков. Виды прыжков. Составные части прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Механизм отталкивания. Приземление в различных прыжках. Динамические нагрузки. Основные показатели техники в легкоатлетических прыжках

Основы техники метаний. Виды метаний. Дальность полёта и факторы, её определяющие. Начальная скорость вылета, угол вылета, угол «атаки». Угол местности. Длина пути приложения усилий метателя к снаряду. Сопротивление воздуха. Фазы метания, работа групп мышц. Тенденции развития техники метаний.

Самостоятельная работа

Изучить и дать анализ технике основных легкоатлетических упражнений. Определить кинематические и динамические показатели, характеризующие технику выполнения легкоатлетических упражнений. Провести анализ кинограмм сильнейших легкоатлетов. Подготовиться к опросу по данной теме.

Тема 2.4. Развития физических качеств и способностей с помощью легкоатлетических упражнений, в зависимости от пола и возраста занимающихся. Тесты, характеризующие ОФП и СФП

Лекции

Общие понятия о физических качествах и способностях в спорте. Развитие физических качеств и способностей, в зависимости от возраста и пола.

Сила и её проявление в различных видах легкой атлетики. Сила, абсолютная и относительная. Методы развития силы средствами легкоатлетических упражнений. Проявление силы в ускорении тела, снаряда. Построение силовой тренировки. Особенности силовой подготовки в различных циклах тренировки. Особенности развития силы у легкоатлетов различных специализаций.

Качество быстроты, её виды. Проявление быстроты в различных видах легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота». Быстрота и техника движения. Частота движений. Методы развития быстроты.

Определение выносливости и её проявление в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения. Виды выносливости: общая и специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость. Методы развития выносливости в различных видах легкой атлетики. Методы развития выносливости в беговых видах. Методика развития выносливости у юных легкоатлетов.

Определение гибкости и её проявление в видах лёгкой атлетики. Методика развития гибкости. Место упражнений «на гибкость» в тренировочном занятии.

Ловкость и координация. Методы развития ловкости и координации. Значение этих качеств для достижения успеха в видах легкой атлетики. Место упражнений для развития ловкости и координации в уроке. Развитие ловкости и координации в детском возрасте.

Понятие о физических способностях. Скоростно-силовые, скоростные. Скоростно-силовая подготовка. Скоростная подготовка.

Тесты, характеризующие физические качества и способности. Их предназначение. Оценка, с помощью тестов, ОФП и СФП. Примерные контрольно-нормативные цифры, в зависимости от пола и возраста занимающихся.

Практические занятия

Составление комплексов упражнений на развитие различных качеств и способностей.

Самостоятельная работа

Изучить дополнительную литературу по теме, подготовиться к зачёту.

Составить комплексы специальных упражнений для развития физических качеств и способностей для избранного вида спорта.

Раздел III. Плавание

Тема 3.1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне.

Особенности плавания как базового вида спорта. Основные нормы и правила поведения в бассейне, требования правил внутреннего распорядка; инструктаж по правилам поведения во время занятий; ответы на вопросы по разделам и темам.

Тема 3.2. Техника спортивных способов плавания.

Основные понятия и закономерности статического и динамического режимов плавания. Общие требования к технике плавания (положение тела и головы, движения руками, движения ногами, особенности дыхания, согласование движений). Структура плавательных движений: траектория цикла движений, фазы гребка, опорные плоскости.

Техника спортивных способов: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Общая характеристика способов плавания. Положение тела и головы, движения ногами, движения руками и согласование с дыханием, общее согласование движений. Вариативность техники. Техника выполнения стартов и поворотов. Анализ и оценка техники плавания.

Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.

Тема 3.3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.

Этап начального обучения (обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой, простейшим плавательным движениям и упрощенным способам плавания). Значение начального этапа обучения плаванию для качественного овладения умением плавать. Организация этапа начального обучения плаванию в различных условиях и с различным контингентом занимающихся.

Упражнения, применяемые на начальном этапе обучения плаванию: входы и выходы из воды, ознакомление с основными свойствами воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежание на воде, выдохи в воду, скольжения по поверхности воды. Освоение простейших плавательных движений и упрощенных способов плавания.

Проведение подвижных игр в воде, применяемых на начальном этапе обучения плаванию.

Обучение спортивным способам плавания (обучение правильному положению тела; технике: движений ногами, движений руками и дыхания, согласования движений, старта и поворотов); варианты методики обучения плаванию (последовательный, параллельно-последовательный и одновременный). Совершенствование техники плавания (с целью увеличения скорости плавания, длины проплываемой дистанции, качества освоения техники или овладения многими способами плавания). Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине и брасс. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, а также техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и брассом.

Подготовка к урокам и написание конспектов уроков. Проведение уроков начального обучения плаванию. Упражнения в воде и использование игр для решения определенных задач обучения плаванию на начальном этапе. Упражнения для обучения технике движений ногами, руками, дыхания, согласования движений в спортивных способах плавания.

Тема 3.4. Прикладное плавание.

Правила безопасности при массовых купаниях и при проведении занятий по плаванию. Статистические данные об утоплениях. Причины утопления: быстрота и низкое качество обучения плаванию; плохая организация и дисциплина на занятиях плаванием; условия и ситуации, при которых вероятность утопления особенно велика (переохлаждение, холодовой шок, острое кислородное голодание при нырянии, «травма ныряльщика», плавание при сильной волне и течении, плавание в одежде, судороги и т.п.).

Основные разделы прикладного плавания и их содержание. Техника прикладного плавания и ныряния (прикладные способы плавания: на боку, брассом на спине; ныряние в длину и глубину различными способами; транспортировка утопающих).

Спасание тонущих с помощью табельных и подручных спасательных средств. Действия при спасании в зависимости от состояния тонущего. Особенности приемов транспортировки тонущего и помощь в доплывании до берега (бортика бассейна) уставшему пловцу. Ныряние, поиск и доставание утонувшего со дна. Приемы выноса пострадавшего на берег (бортик бассейна).

Обучение технике прикладных способов плавания (на боку и брасс на спине). Упражнения, применяемые на суше и в воде для обучения прикладным способам плавания.

Оказание первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления.

Освоение техники ныряния в длину и глубину. Приемы, обеспечивающие безопасное ныряние.

Совершенствование приемов спасания тонущего. Прикладные прыжки в воду (в группировке, с разведением рук в стороны и др.). Приемы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки тонущего (на боку, на спине). Последовательность действий при спасании тонущих в различных условиях. Совершенствование всего комплекса приемов спасения тонущих. Правила поведения при возникновении судорог при плавании. Способы отдыха на воде.

Тема 3.5. Тренировка на начальном этапе подготовки.

Общая характеристика закономерностей роста результатов в плавании. Понятие о тренированности, подготовленности, тренировочной нагрузке.

Виды подготовки пловцов: физическая, техническая, психологическая, теоретическая, тактическая и морально-волевая. Общая и специальная физическая подготовка пловцов.

Дистанционный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и комбинированные методы тренировки. Сравнительная характеристика различных методов спортивной тренировки для совершенствования специальных физических качеств. Особенности применения методов спортивной тренировки на различных этапах и периодах тренировочного процесса.

Организационно-методические особенности проведения тренировки по плаванию на начальном этапе подготовки. Учет возрастных особенностей занимающихся. Контроль и самоконтроль состояния здоровья и уровня тренированности спортсменов. Особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах.

Тема 3.6. Место предмета «Плавание» в государственной системе физического воспитания.

Программы по плаванию для детских садов, общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений. Особенности организации и методики проведения занятий по плаванию в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях.

Программы занятий по плаванию для детей дошкольного возраста, школьников, отдыхающих в оздоровительных лагерях, для занимающихся в секциях спортивного плавания и группах здоровья. Особенности методики проведения занятий по плаванию с людьми старшего возраста. Организация и проведение занятий по плаванию в оздоровительных лагерях, секциях плавания, группах здоровья, с допризывной молодёжью и в местах массовых купаний.

Самостоятельная работа по разделу

Изучение рекомендованной литературы по разделу «Плавание». Конспектирование материалов учебных занятий. Составление планов-конспектов учебных занятий.

Раздел IV. Спортивные игры

Тема 4.1. Баскетбол как командный вид спорта. Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке.

Лекции

История и современное состояние баскетбола. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, необходимых для эффективных занятий баскетболом. Связь физических качеств с техникой и тактикой игры. Особенности построения и проведения занятий по физической подготовке с использованием средств и методов баскетбола. Методы анализа и оценки уровня физической подготовленности занимающихся баскетболом.

Правила игры в баскетбол и их эволюция. Упрощенные правила игры.

Общая характеристика техники баскетбола, ее значение для уровня мастерства игрока. Взаимосвязь техники и физических качеств. Характеристика технических приемов нападения и защиты. Особенности обучения нападению: владению мячом и передвижению. Особенности обучения технике защиты: овладение мячом, и передвижения в баскетболе. Основные ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления.

Принципы и пути обучения и совершенствования техники игры. Основные методы и средства обучения и совершенствования техническим приемам. Особенности построения и проведения занятий по технической подготовке. Методы оценки уровня технической подготовленности игроков.

Основные понятия о содержании тактики. Общая характеристика тактики игры в баскетбол. Взаимосвязь тактики с техникой, физическими и психологическими качествами игроков. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Типичные варианты и частота их применения в современной игре. Типичные ошибки в тактике, причины их возникновения и средства устранения. Оценка уровня тактической подготовленности баскетболистов и команды.

Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке спортсменов и обучающихся.

Практические занятия

Гигиенические требования к организации занятий по баскетболу. Правила поведения для занимающихся.

Основные методы и средства развития общих и специальных физических качеств средствами баскетбола.

Методика обучения технике выполнения основных элементов в баскетболе, правила техники безопасности при их выполнении.

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование технических приемов баскетбола. Формирование навыков выполнения отдельных элементов техники: передача мяча на месте и в движении; бросок мяча со средней дистанции; ведение мяча с броском в корзину из-под щита; штрафные броски.

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендуемой научно-методической литературы. Анализ выполнения технических приемов ведущими баскетболистами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в технике движений.

Анализ тактики игры ведущими игроками и командами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в командной тактике игры (нападении и обороны).

Отработка навыков выполнения отдельных элементов техники для сдачи нормативов.

Тема 4.2. Особенности применения средств и методов баскетбола в подготовке различного контингента занимающихся

Практические занятия

Проведение тренировочных занятий, направленных на формирование технико-тактических навыков игры в баскетбол для учащихся.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах.

Самостоятельная работа

Принципы, формы и организация занятий по массовому баскетболу. Организация и проведение тренировочных занятий в образовательных организациях. Оценка уровня подготовленности занимающихся. Программы и программные требования.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах. Оценка уровня подготовленности.

Тема 4.3. Волейбол как командный вид спорта. Использование средств и методов волейбола в общей физической подготовке.

Лекции

История и современное состояние волейбола. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, необходимых для эффективных занятий волейболом. Связь физических качеств с техникой и тактикой игры. Особенности построения и проведения занятий по физической подготовке с использованием средств и методов волейбола. Методы анализа и оценки уровня физической подготовленности занимающихся волейболом.

Правила игры в волейбол и их эволюция.

Общая характеристика техники волейбола, ее значение для уровня мастерства игрока. Взаимосвязь техники и физических качеств. Анализ выполнения технических приемов современной игры: подач, передач, нападающих ударов, приема мяча, блока. Основные ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления. Особенности технических приемов при их тактической реализации.

Принципы и пути обучения и совершенствования техники игры. Основные методы и средства обучения и совершенствования техническим приемам. Особенности построения

и проведения занятий по технической подготовке. Методы оценки уровня технической подготовленности игроков.

Основные понятия о содержании тактики. Общая характеристика тактики игры в волейбол. Взаимосвязь тактики с техникой, физическими и психологическими качествами игроков. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и обороне. Типичные варианты и частота их применения в современной игре. Типичные ошибки в тактике, причины их возникновения и средства устранения. Оценка уровня тактической подготовленности волейболиста и команды.

Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке спортсменов и обучающихся.

Практические занятия

Гигиенические требования к организации занятий по волейболу. Правила поведения для занимающихся.

Основные методы и средства развития общих и специальных физических качеств средствами волейбола.

Методика обучения технике выполнения основных элементов в волейболе, правила техники безопасности при их выполнении.

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование технических приемов волейбола. Формирование навыков выполнения отдельных элементов техники: передачи верхние двумя руками в парах; передачи снизу двумя руками в парах; подача прямая верхняя; подачи нижние (по выбору); нападающий удар (прямой).

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендуемой научно-методической литературы. Анализ выполнения технических приемов ведущими волейболистами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в технике движений.

Анализ тактики игры ведущими игроками и командами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в командной тактике игры (нападении и обороны).

Отработка навыков выполнения отдельных элементов техники для сдачи нормативов.

Тема 4.4. Особенности применения средств и методов волейбола в подготовке различного контингента занимающихся

Практические занятия

Проведение тренировочных занятий, направленных на формирование технико-тактических навыков игры в волейбол для учащихся.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах.

Самостоятельная работа

Принципы, формы и организация занятий по массовому волейболу. Организация и проведение тренировочных занятий в образовательных организациях. Оценка уровня подготовленности занимающихся. Программы и программные требования.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах. Оценка уровня подготовленности.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Internet-форумы. Для более глубокого усвоения содержания программы обучающиеся участвуют в Интернет-форумах слушателей программы.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

По разделу 1. Гимнастика

а) Основная литература:

1. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физ.культура и спорт», 032102 – «Физ.культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адапт. физ. культура): рек. УМО по образованию в обл.физ.культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физ.культура, 2010. – 128с.: ил.

2. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: Учебно-методическое пособие // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве» / Отв. Ред. Л.Е. Курнешова – М.: Центр «Школьная книга», 2006. – 272 с.

б) Дополнительная литература:

1. Кувшинникова С.А. Общеразвивающие упражнения с использованием координационной лестницы и гимнастической скамейки. Учебное пособие для студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М.: РГУФКСМиТ 2017. - 93 с.
2. Кувшинникова С.А., Дубовицкая И.А. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учебно-методическое пособие для студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 98 с.
3. Дубовицкая И.А. Общеразвивающие упражнения с мячом. Учебно-методическое пособие для студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М.: РГУФКСМиТ, 2018. – 90 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://sportgymrus.ru/>
2. <http://vfrg.ru/>
3. <https://gimnastika.pro/>

По разделу II. Легкая атлетика**а) Основная литература:**

1. Колодий, О. В. Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культуры / О. В. Колодий, Е. М. Лутковский, В. В. Ухов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
2. Лёгкая атлетика. Учебник для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова.– М.: Физкультура и спорт, 1989.– 671 с.

б) Дополнительная литература:

3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: Учебное пособие / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: Учебное пособие / В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 152 с.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
6. Колодий, О. В. Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культуры / О. В. Колодий, Е. М. Лутковский, В. В. Ухов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
7. Лёгкая атлетика: Справочник / Сост. Р. В. Орлов.– М.: Физкультура и спорт, 1983.– 392с.
8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера.- М.: АСТ-Астрель, 2002.- 864 с.
9. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов: Учебное пособие / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 232 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.iaaf.org – сайт Международной ассоциации атлетических федераций (IAAF).
2. www.european-athletics.org – сайт Европейской атлетики.
3. www.rusathletics.info – сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики (ВФЛА).

По разделу III. Плавание**а) Основная литература:**

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания: учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.
3. Морозов С.Н. Прикладное плавание: учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.: табл.

б) Дополнительная литература:

4. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта / Н.Ж. Булгакова // Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией Булгаковой Н.Ж. - М.: «Академия», 2003. - 320 с.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.
6. Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: метод. рекомендации / Н.Ж. Булгакова; Всерос. федерация плавания. - М.: спорт, 2016. - 68 с
7. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: ФиС, 2007. - 911 с.: ил.
8. Гузман, Р. Плавание: упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман; [пер. с англ. В.М. Боженков]; предисл. Пабло Моралеса; [пер. с англ. В.М. Боженков]. - Минск: Попурри, [2013]. - 288 с.
9. Лафлин Т. Как рыба в воде : Эффективные техники плавания, доступные каждому - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 216 с.
10. Люсери, Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсери. - М.: Эксмо, 2010. - 279 с.
11. Никитина С.М. Плавание в государственной системе физического воспитания: лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 15 с.: табл.
12. Никитина С.М. Прикладное плавание: лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 26 с.
13. Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания: лекция для студентов РГУФК : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Плавание: www.swimming.ru
2. ФИНА: www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
3. LEN: www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания
4. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания.

По разделу 4. Спортивные игры**а) Основная литература:**

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с.: ил.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
3. Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов : [учеб.-метод. пособие] - М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. - 89 с.
4. Волейбол : [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.
5. Волейбол : пример. прогр. для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников]. - М.: Сов. спорт, 2003. - 110 с.: табл.
6. Волейбол : этапы спорт. совершенствования и высш. спорт. мастерства : пример. прогр. спортив. подгот. для дет.-юнош. спортив. школ., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин] ; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 92 с.: табл.
7. Волейбол. Пляжный волейбол : Правила соревнований / Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму, Всерос. Федерация волейбола. - М.: Терра-спорт, 2001. - 131 с.: ил.

8. Кунянский В.А. Волейбол : О судьях и судействе / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл.
9. Лепешкин В.А. Волейбол в школе : Обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. - М.: Чистые пруды, 2007. - 32 с.: ил.
10. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
11. Фурманов А.Г. Волейбол : [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2009. - 227 с.: ил..

б) Дополнительная литература:

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике и тактике баскетбола метод. разраб. для специальности 032101 / С.Н. Анискина; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 40 с.: ил.
2. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган ; [пер. с англ. Т.А. Бобровой]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 303 с.: ил.
3. Климов С.Е. Дворовый спорт / С.Е. Климов. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 163 с.: ил.
4. Козин В.В. Моделирование противодействий соперников в технико-тактической подготовке баскетболистов групп спортивного совершенствования: Монография : рек. для магистрантов и бакалавров физкультур. вузов по направлениям 034300.68, 034300.62 / Козин В.В. ; М-во спорта РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2014. - 166 с.: рис.
5. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвижные и учебные игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.: ил.
6. Лях В.И. Физическая культура : 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 237 с.: ил.
7. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации / Советский спорт, 2014.-152с
8. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.: ил.
9. Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот.: "Физ. культура" : квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр : форма обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015
10. Официальные правила баскетбола 2018 : утв. Центр. Бюро ФИБА : Рио-деЖанейро, Бразилия, 29 апр. 2012 г. : Действуют с 1 окт. 2012 г. : [утв. Исполкомом Рос. Федерацией баскетбола 19 июля 2012 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [Б. м.: Б. и.], [2018]. - 119 с.: ил.
11. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.] ; Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. -30 с.
12. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров : 110 упражнений от простых до сложных :[пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с.: ил.
13. Семенов В.Б. Секция баскетбола в школе / В.Б. Семенов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с.: ил.
14. Нефедов В.М., Никонов В.А., Макеева В.С. Система подготовки судей по баскетболу: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Орел: ООО «Модуль-К», 2015. – 185с.

15. Орлан И.В., Складов В.М., Гаврилова Л.Г. Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 107 с.
16. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информ.-метод. материалы, разработ. занятий и упражнений, спортив. игры / авт.-сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, [2007]. - 238 с.: табл.
17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол : в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с.: табл.
18. Физическая культура : 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / под ред. М.Я. Виленского. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2010. - 156 с.: ил.
19. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.- Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. -4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.: ил.
12. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.
13. Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.
14. Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.
15. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.
16. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.
17. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.
18. Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.
19. Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.
20. Титова Т.М. Волейбол : Развитие физ. качеств и двигат. навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова. - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с..

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.fiba.com>
2. <http://www.fibaeurope.com>
3. <http://www.russiabasket.ru>
4. <http://www.pro100basket.ru>
5. <http://www.mbl.su>
6. <http://www.cskabasket.com>
7. <http://www.pbleague.ru>
8. <http://www.euroleague.net>
5. <http://www.volley.ru> официальный сайт ВФВ
6. <http://www.sportbox.ru> – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.
7. <http://www.ntvplus.ru> – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС
8. <http://www.eurosport.ru> – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»
9. <http://www.laola1.tv> – официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ
10. <http://www.fivb.org> - официальный сайт ФИВБ.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории для проведения теоретических занятий, оснащенные мультимедийным оборудованием;
- гимнастический зал;
- легкоатлетический манеж;
- плавательные бассейны длиной 25м и 50м;
- спортивные залы (баскетбольный и волейбольный).

Технические средства обучения:

- секундомеры.
- комплект стандартных гимнастических снарядов,
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные и др.,
- легкоатлетический инвентарь и оборудование;
- плавательные доски, круги, шесты,
- мячи баскетбольные, волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)
- скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)
- гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)
- резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления
- корзины для мячей;
- макеты баскетбольной и волейбольной площадки для занятий по тактике

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий;
- сдача нормативов;
- контроль самостоятельной работы слушателей.

Перечень примерных вопросов и заданий для практической и самостоятельной работы по разделу I. Гимнастика

Строевые упражнения и передвижения

Учебно-зачетная комбинация – построение группы в одну шеренгу – передвижение по кругу – перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре, пять) налево – остановка группы – размыкание – смыкание – обратное перестроение в колонну по одному

Оценка выполнения

«5» - Команды выполняются уверенно
«4» - В целом уверенное подача команд
«3» - Подача команд и подсчет с явными ошибками
«2» - Нарушение правильности подач команд, неправильный подсчет, перестроение начато, но не доведено до конца; изменена последовательность перестроений или пропущен один из них.

Общеразвивающие упражнения (способом по показу).

Учебно-зачетная комбинация – стойка ноги врозь, руки на пояс – наклон вправо, руки вверх – стойка ноги врозь, руки на пояс – наклон влево – стойка ноги врозь, руки на пояс – приседание – встать – руки вперед – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – выпрямиться – прыжки ноги вместе – ноги врозь с различными движениями руками

Оценка выполнения

«5» - Упражнение выполнено уверенно, без задержек при переходе от элемента к элементу, все элементы выполнены технически правильно.

«4» - В целом уверенное выполнение комбинации без остановок, но с мелкими ошибками в исполнении отдельных элементов; небольшая неточность в направлении движения.

«3» - Выполнение упражнения с явными ошибками в технике большинства элементов; неоправданные паузы и потеря темпа.

«2» - Нарушение общего порядка выполнения упражнения; грубые ошибки при выполнении отдельных элементов, граничащие с их невыполнением, упражнение начато, но не доведено до конца; изменена последовательность элементов или пропущен один из них.

Акробатические упражнения

Учебно-зачетная комбинация - стойка ноги врозь – кувырком вперед стойка на лопатках – перекат в упор присев – кувырок назад - встать – переворот боком.

Оценка выполнения

«5» - Упражнение выполнено уверенно, без задержек при переходе от элемента к элементу, все элементы выполнены технически правильно.

«4» - В целом уверенное выполнение комбинации без остановок, но с мелкими ошибками в исполнении отдельных элементов; небольшая неточность в направлении движения.

«3» - Выполнение упражнения с явными ошибками в технике большинства элементов; неоправданные паузы и потеря темпа.

«2» - Нарушение общего порядка выполнения упражнения; грубые ошибки при выполнении отдельных элементов, граничащие с их невыполнением, упражнение начато, но не доведено до конца; изменена последовательность элементов или пропущен один из них.

Упражнения с предметами – составление и демонстрация комбинаций на 8-16 счетов с различными предметами (скакалкой, гимнастическая палка, гантели, эспандер).

Оценка выполнения

«5» - Комбинация составлена логично. Упражнение выполнено уверенно, без задержек при переходе от элемента к элементу, все элементы выполнены технически правильно.

«4» - В целом хорошо составленная комбинация, уверенное выполнение упражнений без остановок, но с мелкими ошибками в исполнении отдельных элементов.

«3» - Отсутствие четкой логики при составлении комбинации, выполнение упражнений с явными ошибками в технике большинства элементов; неоправданные паузы и потеря темпа.

«2» - Отсутствие логики при разработке комбинации, нарушение общего порядка выполнения упражнений; грубые ошибки при выполнении отдельных элементов,

граничащие с их невыполнением, комбинация начата, но не доведено до конца; изменена последовательность элементов или пропущен один из них.

по разделу II. Легкая атлетика

1. Исторические аспекты становления и развития легкоатлетического спорта в Российской империи, СССР, Российской Федерации.
2. Исторические аспекты становления и развития одной из легкоатлетических дисциплин в Российской империи, СССР, Российской Федерации.
3. Выступления российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх, чемпионатах мира.
4. Выступления российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх, чемпионатах мира (избранная легкоатлетическая дисциплина).
5. Классификация легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания, ходьба и многоборье).
6. Легкоатлетические соревнования, проводимые под эгидой международной, европейской ассоциаций и всероссийской федерации.
7. Основы техники и методики обучения легкоатлетических дисциплин (избранный вид лёгкой атлетики).
6. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей легкоатлетическими средствами в избранном виде спорта.

по разделу III. Плавание

Техника спортивных способов плавания.

Тестирование уровня освоения программы слушателями по теме «Техника спортивных способов плавания»

Техника спортивных способов плавания:

- оценка техники способа кроль на груди;
- оценка техники способа кроль на спине;
- оценка техники способа брасс;
- оценка техники способа баттерфляй (дельфин).

Техническая подготовленность по отдельным способам плавания оценивается с использованием следующих критериев:

5 баллов – пловец правильно выполняет все элементы техники (положение тела в воде обтекаемое и уравновешенное; продвижение вперед от гребков руками эффективно; ноги выполняют движения правильно; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; в целом движения можно охарактеризовать как непринужденные, свободные).

4 балла – у пловца отмечаются небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений или в их согласовании – при хорошем продвижении вперед, отсутствии напряженности и скованности.

3 балла – у пловца отмечаются существенные ошибки в выполнении отдельных элементов техники или в их согласовании; продвижение вперед с помощью гребков – среднее по величине; заметна излишняя мышечная напряженность.

2 балла – пловец выполняет отдельные элементы техники с грубыми ошибками; движения скованные, продвижение вперед неэффективное.

1 балл – пловец не проплывает до конца контрольный отрезок или нарушает правила соревнований, регламентирующие плавание данным способом.

Прикладное плавание:

- оценка техника плавания способом на боку;
- ныряние в длину (25м – «5»; 20м – «4»; 15м – «3»);
- транспортировка тонущего на дистанции 50м любым прикладным способом с эффективным, быстрым продвижением и вынос его на бортик - «5»; использование других

вариантов техники плавания с низкой скоростью продвижения – «4»; транспортировка любым способом плавания с малоэффективным продвижением – «3».

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки

1. Основные нормы и правила поведения в бассейне.
2. Правила безопасности при массовых купаниях и при проведении занятий по плаванию.
3. Статистические данные об утоплениях.
4. Причины утопления: быстрота и низкое качество обучения плаванию; плохая организация и дисциплина на занятиях плаванием; условия и ситуации, при которых вероятность утопления особенно велика (переохлаждение, холодовой шок, острое кислородное голодание при нырянии, «травма ныряльщика», плавание при сильной волне и течении, плавание в одежде, судороги и т.п.).
5. Спасение тонущих с помощью табельных и подручных спасательных средств.
6. Действия при спасении в зависимости от состояния тонущего.
7. Особенности приемов транспортировки тонущего и помощь в доплывании до берега (бортика бассейна) уставшему пловцу.
8. Ныряние, поиск и доставание утонувшего со дна.
9. Приемы выноса пострадавшего на берег (бортик бассейна).
10. Подготовка к урокам по плаванию. Написание конспектов уроков.

по разделу IV. Спортивные игры

Нормативы по технической подготовке (баскетбол):

1. Передача мяча на месте и в движении.
2. Бросок мяча со средней дистанции.
3. Ведение мяча с броском в корзину из-под щита.
4. Штрафные броски.

Нормативы по технической подготовке (волейбол):

5. Передачи верхние двумя руками в парах.
6. Передачи снизу двумя руками в парах.
7. Подача прямая верхняя.
8. Подачи нижние (по выбору).
9. Нападающий удар (прямой).

Примерный перечень тем рефератов (баскетбол):

1. «Становление и развитие баскетбола».
2. «История развития баскетбола в России».
3. «Массовые соревнования по баскетболу: организация и особенности проведения».
4. «Особенности методики судейства массовых соревнований по баскетболу».

Примерный перечень тем рефератов (волейбол):

5. «Развитие волейбола с 1896 года до наших дней».
6. «История развития волейбола в России».
7. «Массовые соревнования по волейболу: организация и особенности проведения».
8. «Особенности методики судейства массовых соревнований по волейболу».

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации

по разделу I. Гимнастика

11. Перечислите основные виды гимнастики
12. Понятие термин и терминология в гимнастике
13. Что относится к общеразвивающим упражнениям?

14. Классификация общеразвивающих упражнений.
15. Методика обучения базовым акробатическим элементам.
16. Страховка и помощь при освоении акробатических упражнений.
17. Особенности терминологии упражнений с предметами.
18. Специфика проведения упражнений с предметами с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
19. Перечислите основные разновидности передвижений и их использование в подготовительной части урока гимнастики.
20. Классификация строевых упражнений.
21. Техника безопасности при проведении гимнастических упражнений с предметами, малым оборудованием и на снарядах.
22. Специфика структуры урока при проведении занятий с детьми дошкольного возраста.
23. Урок гимнастики в общеобразовательной школе.

по разделу II. Легкая атлетика

1. Определение и содержание лёгкой атлетики.
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов, соревнований.
3. Оздоровительное и прикладное значение лёгкой атлетики.
4. Связь видов лёгкой атлетики с другими видами спорта.
5. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в мире и Европе.
6. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в СССР и России. Первые кружки любителей бега в России.
7. Развитие легкоатлетического спорта в Российской Федерации.
8. Участие российских (советских) легкоатлетов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.
9. Руководство легкоатлетическим спортом в мире и России.
10. Эволюция техники легкоатлетических видов.
11. Современное состояние спорта в стране и за рубежом, тенденция развития.
12. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
13. Основы техники ходьбы и бега: цикличность, периоды одиночной и двойной опоры, полёта.
14. Основы техники прыжков: части прыжка.
15. Основы техники метаний: части метаний.
16. Обучение легкоатлетическим упражнениям как педагогический процесс. Средства и методы обучения. Последовательность задач обучения легкоатлетическим упражнениям.
17. Учёт возрастных особенностей при обучении.
18. Характер соревнований, спортивный календарь, положение и программа соревнований.
19. Роль и место лёгкой атлетики в системе физического воспитания.
20. Особенности организации и методики проведения занятий по лёгкой атлетике в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях.
21. Особенности занятий лёгкой атлетикой с различными группами занимающихся.
22. Легкоатлетические упражнения в системе массовых мероприятий; легкоатлетические пробеги, кроссы, эстафеты по улицам города и т.д.
23. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация; их приоритетное проявление в видах легкой атлетики и других видах спорта.
24. Легкоатлетические упражнения, направленные на развития физических качеств и способностей.
25. Возрастные особенности развития физических качеств и способностей.
26. Оценка физического развития при помощи физических упражнений.
27. Легкоатлетические упражнения как средство оздоровления: оздоровительная ходьба и бег; группы общей физической подготовки и т.п.

по разделу III. Плавание

1. Цели и основные задачи дисциплины «Плавание».
2. Основные понятия и закономерности статического и динамического режимов плавания.
3. Общие требования к технике плавания (положение тела и головы, движения руками, движения ногами, особенности дыхания, согласование движений).
4. Структура плавательных движений: траектория цикла движений, фазы гребка, опорные плоскости.
5. Техника спортивных способов: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).
6. Общая характеристика способов плавания. Положение тела и головы, движения ногами, движения руками и согласование с дыханием, общее согласование движений.
7. Вариативность техники.
8. Техника выполнения стартов и поворотов.
9. Анализ и оценка техники плавания.
10. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).
11. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.
12. Этап начального обучения (обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой, простейшим плавательным движениям и упрощенным способам плавания).
13. Значение начального этапа обучения плаванию для качественного овладения умением плавать.
14. Организация этапа начального обучения плаванию в различных условиях и с различным контингентом занимающихся.
15. Упражнения, применяемые на начальном этапе обучения плаванию: входы и выходы из воды, ознакомление с основными свойствами воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежание на воде, выдохи в воду, скольжения по поверхности воды.
16. Освоение простейших плавательных движений и упрощенных способов плавания.
17. Проведение подвижных игр в воде, применяемых на начальном этапе обучения плаванию.
18. Обучение спортивным способам плавания (обучение правильному положению тела; технике: движений ногами, движений руками и дыхания, согласования движений, старта и поворотов); варианты методики обучения плаванию (последовательный, параллельно-последовательный и одновременный).
19. Совершенствование техники плавания (с целью увеличения скорости плавания, длины проплываемой дистанции, качества освоения техники или овладения многими способами плавания).
20. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине и брасс.
21. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, а также техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и брассом.
22. Проведение уроков начального обучения плаванию.
23. Упражнения в воде и использование игр для решения определенных задач обучения плаванию на начальном этапе.
24. Упражнения для обучения технике движений ногами, руками, дыхания, согласования движений в спортивных способах плавания.
25. Основные разделы прикладного плавания и их содержание.

26. Техника прикладного плавания и ныряния (прикладные способы плавания: на боку, брассом на спине; ныряние в длину и глубину различными способами; транспортировка утопающих).
27. Спасение тонущих.
28. Совершенствование приемов спасения тонущего.
29. Обучение технике прикладных способов плавания (на боку и брасс на спине).
30. Упражнения, применяемые на суше и в воде для обучения прикладным способам плавания.
31. Оказание первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления.
32. Освоение техники ныряния в длину и глубину.
33. Приемы, обеспечивающие безопасное ныряние.
34. Прикладные прыжки в воду (в группировке, с разведением рук в стороны и др.).
35. Приемы освобождения от захватов тонущего.
36. Способы транспортировки тонувшего (на боку, на спине).
37. Последовательность действий при спасении тонущих в различных условиях.
38. Совершенствование всего комплекса приемов спасения тонущих.
39. Правила поведения при возникновении судорог при плавании.
40. Способы отдыха на воде.
41. Общая характеристика закономерностей роста результатов в плавании.
42. Понятие о тренированности, подготовленности, тренировочной нагрузке.
43. Виды подготовки пловцов: физическая, техническая, психологическая, теоретическая, тактическая и морально-волевая.
44. Общая и специальная физическая подготовка пловцов.
45. Дистанционный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и комбинированные методы тренировки.
46. Сравнительная характеристика различных методов спортивной тренировки для совершенствования специальных физических качеств.
47. Особенности применения методов спортивной тренировки на различных этапах и периодах тренировочного процесса.
48. Организационно-методические особенности проведения тренировки по плаванию на начальном этапе подготовки.
49. Учет возрастных особенностей занимающихся.
50. Контроль и самоконтроль состояния здоровья и уровня тренированности спортсменов.
51. Особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах.
52. Программы по плаванию для детских садов, общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений.
53. Особенности организации и методики проведения занятий по плаванию в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях.
54. Программы занятий по плаванию для детей дошкольного возраста, школьников, отдыхающих в оздоровительных лагерях, для занимающихся в секциях спортивного плавания и группах здоровья.
55. Особенности методики проведения занятий по плаванию с людьми старшего возраста.
56. Организация и проведение занятий по плаванию в оздоровительных лагерях, секциях плавания, группах здоровья, с допризывной молодёжью и в местах массовых купаний.

по разделу IV. Спортивные игры

1. Система счета результата игры (правила игры).
2. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание.
3. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше.
4. Классификация техники игры в нападении.

5. Классификация техники игры в защите.
6. Методика обучения техническим приемам. Общие положения.
7. Методика обучения техническому приему с учетом возраста и подготовленности занимающихся.
8. Методика обучения ведению мяча с изменением скорости и направления
9. Методика обучения ловли и передач мяча на месте и в движении. Методы исправления ошибок.
10. Методика обучения броску в прыжке. Методы исправления ошибок.
11. Методика обучения броска в движении. Методы исправления ошибок.
12. Методика обучения штрафного броска. Методы исправления ошибок.
13. Методика обучения передвижениям в нападении и защите. Методы исправления ошибок.
14. Методика обучения вырывания, выбивания и перехвата мяча. Методы исправления ошибок.
15. Методика обучения подбора мяча, отскочившего от щита. Методы исправления ошибок.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке самостоятельного задания

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«**Зачтено**» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);

- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«*Незачтено*» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-
методической работе

Е.А. Павлов

«02» июня 2022 года

Рабочая программа дисциплины

ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчик:

Мирошников Александр Борисович – к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины
РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; Профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование знаний в области антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- ознакомление слушателей с основами антидопингового обеспечения, современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле;
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение слушателей комплексу теоретических знаний в области антидопингового обеспечения и методов использования разрешенных препаратов в спортивной деятельности;
- формирование умений и навыков проведения работы по предотвращению использования допинга спортсменами

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности тренера

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

1. Введение.
2. Причины и последствия применения допинга.
3. Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий.
4. Организационные и нормативно-правовые основы борьбы с допингом
5. Санкции за нарушение антидопинговых правил.
6. Профилактические антидопинговые мероприятия

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 4.4. Способность управлять систематической соревновательной деятельностью занимающегося

Знать:

- Антидопинговые правила
- Этические нормы в области спорта

Уметь:

- Вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического

- Определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры
- Контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контроль прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля
- Контроль справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур

Общекультурные компетенции

ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

Знать:

- нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга;
- содержание и организацию антидопинговых мероприятий

Уметь:

- планировать и проводить антидопинговые мероприятия

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- методиками проведения работы по предотвращению применения допинга

ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования

Знать:

- нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта;

Уметь:

- ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта;
- принимать решения и совершать действия в соответствии с законами

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- применения правовых норм в профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 30 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия –16 часов, самостоятельная работа - 10 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1.	Введение	4	1	0,5	-	2	Опрос

2.	Причины и последствия применения допинга	4	1	0,5	-	5	<i>Опрос</i>
3.	Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий	5	1	1	-	5	<i>Выполнение практического задания</i>
4.	Организационные и нормативно-правовые основы борьбы с допингом	7	1	1	-	5	<i>Выполнение практического задания</i>
5.	Санкции за нарушение антидопинговых правил	4	-	0,5	-	5	<i>Опрос</i>
6.	Профилактические антидопинговые мероприятия	4	-	0,5	-	8	<i>Выполнение практического задания</i>
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-		зачет
	Всего	38	4	4	-	30	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Введение.

Эволюция понятия «допинг в спорте» (от медико-биологического до юридического). История использования допинга в спорте. Проблемы, связанные с использованием допинга в спорте. Допинговые скандалы.

Тема 2. Причины и последствия применения допинга.

Общий механизм действия допинга. Причины, вызывающие стремление использовать допинг. Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов.

Списки разрешенных препаратов и запрещенных веществ и методов. «Запрещенный список»: понятие, структура, порядок создания и изменения. Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга

Тема 3. Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий.

Антидопинговые лаборатории. Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль. Допинг-лист ВАДА.

Выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка биопроб. Права и обязанности спортсмена. Права и обязанности шаперона (инспектора допинг-контроля). Оформление протокольных документов.

Наиболее частые ошибки.

Тема 4. Организационные и нормативно-правовые основы борьбы с допингом.

Международно-правовая и национальная система противодействия допингу. Всемирный антидопинговый кодекс. Международные антидопинговые стандарты. Международные организации в сфере антидопингового контроля: ВАДА, МОК. Система нормативно-правовых актов в области антидопингового регулирования в Российской Федерации. Национальная система противодействия допингу в спорте.

Субъекты ответственности за нарушение антидопинговых правил. Ответственность спортсмена за нарушение антидопингового законодательства. Ответственность иных лиц за нарушение антидопингового законодательства. Ответственность за нарушение антидопингового законодательства в индивидуальных и командных видах спорта. Производство по делам о нарушении антидопинговых правил. Права спортсмена и иного лица, при производстве по делам о нарушениях

Тема 5. Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Дисквалификация как мера ответственности за нарушение антидопинговых правил. Увольнение спортсмена и тренера за нарушение антидопинговых правил. Финансовые последствия для спортсмена за нарушение антидопинговых правил.

Апелляции по делам о нарушении антидопинговых правил. Обжалование решений о нарушении антидопинговых правил в Спортивном арбитраже (CAS/TAS) в Лозанне (Швейцария).

Тема 6. Профилактические антидопинговые мероприятия.

Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы. Различные типы программ антидопинговой профилактики. Процесс антидопинговой профилактики в спортивных организациях.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Беличенко О.И., Тарасов А.В., Мирошников А.Б., Золичева С.Ю. Основы антидопингового обеспечения в спорте. Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 "Физическая культура", 42.03.01. "Реклама и связи с общественностью", 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (АФК)", 49.04.03 "Спорт" / Москва, 2019. С.124.
2. Смоленский А.В., Полиевский С.А., Тарасов А.В., Беличенко О.И., Золичева С.Ю., Григорьева О.В., Мирошников А.Б., Михайлова А.В. Фармакология спорта и спортивное питание. Курс лекций для студентов РГУФКСМиТ обучающихся по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Москва, 2018. С.288.
3. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культуры»: Рек. Умс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. А.В. Смоленского. - М.: Academia, 2015. – 319 с.: табл.
4. Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учеб. -метод. пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка.: [МГАФК], 2010. - 172 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Бадрак К.А. Допинг в спорте как проблема нравственности / К.А. Бадрак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. – N 1. - С. 70-72.
2. Бадрак К.А. Проблема антидопингового образования в молодежной среде / К.А. Бадрак // Вестн. спортив. науки. - 2010. - N 1. - С. 55-57.
3. Бадрак К.А. Теоретические и практические подходы в области противодействия допингу в спорте / Бадрак К.А., Калишевич С.Ю., Гончаров О.В. // Адаптивная физическая культура. - 2013. - N 1 (53). - С. 19-22.
4. Барабанова В. Б. Допинг в спорте как социальная проблема //Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 11. – С. 176-178.
5. Внимание: допинг! Это важно знать каждому спортсмену: справ. Пособие / [Департамент физ. культуры и спорта г. Москвы], [Центр инновац. спортив. технологий Москомспорта]. - М., 2007. - 128 с.: табл.
6. Грецов А.Г. Методика профилактики допинга среди молодых спортсменов / Грецов А.Г. // Адаптивная физическая культура. - 2011. - N2 (46). - С. 16-18.
7. Журавлева А.И. Антидопинговый контроль в спорте / А.И. Журавлева // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2013. - N 11. - С. 11-19.
8. Журавлева А.И. Антидопинговый контроль в спорте / А.И. Журавлева // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2014. - N 2. - С. 4-10.
9. Запрещенный список - 2015: Всемир. антидопинговый кодекс : междунар. стандарт / Рос. антидопинговое агентство "РУСАДА". - [Б. м.: б. и., 2015]. - 15 с.
10. Каменков В.С. Право о допинге в спорте / Каменков Виктор Сергеевич // Спорт: экономика, право, управление. - 2014. - N 1. - С. 20-24.
11. Мирошников А.Б. Рандомизированные контролируемые исследования как часть борьбы с допингом в спорте. Наука для фитнеса-2019: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции 4 октября, 2019 г. / Под общ. ред. А.Б. Мирошникова, А.Д. Форменова, А.В. Тарасова. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. 138-144.
12. Мирошников А.Б., Смоленский А.Б. Мельдоний (милдронат): на старт, внимание, марш!Терапевт. 2018. № 3. С. 50-54.
13. Михайлова Т.В. Допинг в спорте как социальная проблема / Т.В. Михайлова // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2009. - N 7. - С. 66-72.9

14. Общероссийские антидопинговые правила: утв. приказом Минспорта России от 2 окт. 2012 г. N 267 // Сборник официальных документов и материалов. - 2012. - N 11. - С. 28-73.
15. Процедура допинг-контроля: права и обязанности спортсменов // Вестн. Федер. агентства по физ. культуре и спорту. - 2006. - N 2. - С. 123-128.
16. Современные аспекты допинг-контроля / Л.В. Остапенко [и др.] // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2009. - N 2. - С. 21-24.
17. Современные подходы к профилактике допинга в спорте / Шелков О.М. [и др.] // Адаптивная физическая культура. - 2014. - N 3 (59). - С. 6-7.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). – URL: <http://www.rusada.ru/>
2. Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт). – URL: <https://www.wada-ama.org/>
3. Минспорта России. HTTP: // [WWW.MINSPORT.GOV.RU/SPORT/ANTIDOPING /](http://WWW.MINSPORT.GOV.RU/SPORT/ANTIDOPING/)
4. Библиотека международной спортивной информации. Форма доступа: [http: // bmsi.ru](http://bmsi.ru).
5. Олимпийский Комитет России. Официальный сайт. Форма доступа: [http: // www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура» или медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических заданий, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- контроль самостоятельной работы слушателей.

Перечень примерных практических заданий

1. Изучить Всемирный антидопинговый кодекс, международные и российские нормативные правовые акты, регулирующие проблемы борьбы с применением допинга. Сформулировать краткие выводы и рекомендации для тренеров и спортсменов.
2. Изучить материалы сети Интернет по теме «Проверка лекарственных средств. Разрешение на терапевтическое использование» и заполнить запрос на терапевтическое использование в роли спортсмена (на примере гипотетической ситуации).

3. В качестве тренера разработать и описать краткий сценарий для проведения мероприятия (лекция, игра, беседа и пр.) по профилактике применения допинга для занимающихся на различных этапах спортивной подготовки (этап по выбору слушателя).

Перечень примерных вопросов для самостоятельной работы

1. Назовите первую организацию, которая начала организованную борьбу с допингом на международном уровне.
2. Всемирное антидопинговое агентство занимается отбором проб?
3. Кто занимается организацией допинг-контроля на международных соревнованиях по видам спорта?
4. Назовите международный правовой документ, регламентирующий антидопинговую деятельность в мире
5. Перечислите виды деятельности РУСАДА
6. В течение какого промежутка времени спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль?
7. Какие права имеет спортсмен во время процедуры тестирования?
8. Каков необходимый объем допинг-пробы?
9. В течение какого периода времени спортсмену следует хранить копию протокола?
10. Как часто спортсмен должен предоставлять информацию о местонахождении?
11. Что является нарушением антидопинговых правил?
12. На какое время спортсмен может быть дисквалифицирован за первое нарушение спортсменом антидопинговых правил?
13. Если несовершеннолетний спортсмен нарушил антидопинговые правила и доказана причастность персонала, то что грозит персоналу?
14. Если спортсмену по медицинским показаниям необходим прием субстанции из Запрещенного списка, то какие документы необходимо для этого оформить?
15. Требуется ли оформлять какие-либо документы при несистемном использовании глюкокортикостероидов путем внутрисуставных, околосуставных, внутрисвязочных, эпидуральных и внутрикожных инъекций, а также в виде ингаляций?
16. Куда необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в международный пул тестирования?
17. В какую организацию необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в национальный пул тестирования/не входит не в какой пул?
18. Кто несет ответственность за положительный результат допинг-пробы, полученный в результате использования некачественной биологически активной добавки?

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине— ***зачет***.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Каковы проблемы использования допинга в спорте?
2. Какие вещества и методы, запрещенные вне соревнований, могут быть использованы в качестве допинга?
3. Какова история использования допинга?
4. Как проводится соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль?
5. Какие особенности имеют антидопинговые лаборатории?
6. Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?
7. Каковы причины, вызывающие стремление использовать допинг?
8. Каков общий механизм действия допинга?

9. Какие вещества запрещены в отдельных видах спорта?
10. Как проводится выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка проб, оформление протокольных документов? (Наиболее частые ошибки)
11. Как получить разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга?
12. Что означает «Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий»?
13. Какова процедура забора и транспортировки биопроб?
14. Как должна проводиться профилактика применения допинга в спорте?
15. Каковы основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов?
16. Какова процедура забора и транспортировки биопроб?
17. Как проводится внесоревновательный антидопинговый контроль?

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«**Зачтено**» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«*Незачтено*» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-
методической работе

Е.А. Павлов

«02» июня 2022 года

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки

«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчик:

Чистова Н.А. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, зам. директора Института дополнительного образования РГУФКСМиТ

Рецензент:

Жийяр М.В. – д.п.н., профессор

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; Профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование теоретических знаний и практических умений для выполнения профессиональной деятельности тренера-преподавателя по виду спорта.

Задачи дисциплины:

- способствование формированию творческой, самостоятельно мыслящей личности, готовой к рациональной организации своей жизни, руководствующейся в своей деятельности мотивами ответственности;
- вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о закономерностях процесса обучения и тренировки в виде спорта;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления многолетней подготовкой занимающихся;
- формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи в различных звеньях физкультурного движения и на различных этапах спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной и методической работой по виду спорта;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога;
- готовность к организации и ведению физкультурно-массовой работы по виду спорта в целях оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни населения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на развитие творческих способностей и овладение общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности тренера-преподавателя по виду спорта. Освоение курса также включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Введение в предмет.

Раздел 2. Общая характеристика вида спорта.

Раздел 3. История развития вида спорта.

Раздел 4. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.

Раздел 5. Техника вида спорта и методика тренировки.

Раздел 6. Тактика вида спорта и методика тренировки.

Раздел 7. Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта.

Раздел 8. Многолетняя подготовка спортсменов.

Раздел 9. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта.

Раздел 10. Управление процессом подготовки в виде спорта.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина экзаменом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ВД 1 (ОТФ-А) - Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся

ПК 1.1. Способность осуществлять разработку планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

Знать:

- Программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине)
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке
- Комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки
- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта
- Порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся
- Содержание спортивной тренировки в виде спорта
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

- Вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся
- Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий
- Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся
- Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями
- Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера)
- Определение задач тренировочных занятий
- Выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)

- Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки
- Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений
- Определение требований к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия
- Определение системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий
- Подготовка и согласование планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке с тренером (группой тренеров)

ПК 1.2. Способность проводить тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

Знать:

- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении
- Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении
- Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации
- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта
- Порядок составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся
- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений
- Содержание спортивной тренировки в виде спорта
- Основы организации первой помощи

Уметь:

- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке
- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке
- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке
- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений
- Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря
- Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты
- Вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке
- Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений
- Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни

– Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Контроль готовности занимающихся к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке

– Анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся

– Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения)

– Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент)

– Контроль выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке

– Фиксация контрольных показателей по окончании тренировочного занятия по общефизической и специальной подготовке

– Обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке

– Отчет по проведенному тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке

ПК 1.3. Способность осуществлять измерение и оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки

Знать:

– Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося

– Нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта

– Программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине)

– Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта

– Порядок составления документации по измерению и оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки

– Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся

– Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке

– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

– Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности

– Использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки

- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося
- Разъяснять занимающимся вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности
- Интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося
- Руководство действиями занимающегося во время выполнения тестирования
- Регистрация и фиксация контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося
- Анализ фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося
- Аналитическая обработка собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий
- Корректировка цикла тренировки по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности занимающегося

ВД 2 (ОТФ-В) - Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки

ПК 2.1. Способность осуществлять комплектование групп занимающихся

Знать:

- Критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности
- Медико-биологические и возрастные критерии массового спортивного отбора
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине)
- Методики массового отбора в виде спорта
- Порядок составления отчетной документации по комплектованию групп начальной подготовки
- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений
- Основные принципы и методы спортивного отбора, методы выявления способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

- Разъяснять детям, подросткам и молодежи важность ведения здорового образа жизни, ценность занятий оздоровительными физическими упражнениями
- Определять соответствие возраста, пола поступающих лиц на спортивно-оздоровительный этап требованиям и нормам комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа
- Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей поступающих в группы этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки по антропометрическим, физиологическим, психологическим параметрам
- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в тренировочных занятиях этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки

- Вести отчетную документацию по комплектованию групп этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки
- Использовать методы и техники оценки подготовленности поступающих лиц в группы начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
- Устанавливать целесообразность спортивного совершенствования в виде спорта
- Использовать результаты сдачи нормативов для методического обоснования комплектования групп начальной подготовки
- Обосновывать принятые решения

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа
- Выявление мотивации лиц, поступающих в группы на этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки
- Консультирование по вопросам порядка зачисления, содержания и режима тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки поступающих физических лиц и законных представителей несовершеннолетних поступающих
- Проверка медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у поступающих лиц для их зачисления в группы этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки
- Формирование групп спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки с использованием соответствующих тестов и нормативов
- Составление итогового списка групп этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки

ПК 2.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки

Знать:

- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки
- Теория и методика обучения базовым элементам вида спорта, включая его специфику
- Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека
- Методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся
- Современные технологии выявления выраженных способностей (одаренности) занимающихся для дальнейших занятий видом спорта
- Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине)
- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки
- Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки
- Содержание физкультурно-оздоровительной работы на спортивно-оздоровительном этапе, спортивной тренировки этапа начальной подготовки в виде спорта

- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
- Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к их обеспечению при организации тренировочных мероприятий по виду спорта (группе спортивных дисциплин, спортивной дисциплине) этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

- Вести отчетную документацию по планированию и учету тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки
- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
- Планировать содержание тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта
- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся
- Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров у занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, определять уровень мотивации занимающихся
- Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки и резервы улучшения результативности тренировочного процесса
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, со склонностями и индивидуальными особенностями занимающихся, использовать оздоровительные и специальные подготовительные упражнения, аналогичные структуре вида спорта

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Подготовка проектов текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта
- Разработка оперативных планов спортивной подготовки групп занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, в том числе планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям
- Педагогическое наблюдение за занимающимися во время тренировочных и контрольных мероприятий на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки
- Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов) на оценку уровня технической и физической подготовленности занимающихся
- Анализ результатов медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся
- Систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки
- Оценка прироста индивидуальных показателей физической подготовки занимающихся, уровня освоения основ техники в виде спорта, внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся
- Выявление перспективных занимающихся в группах этапа начальной подготовки для определения их спортивной специализации

ВД 3 (ОТФ-С) - Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

ПК 3.1. Способность осуществлять отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Знать:

- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся в группах тренировочного этапа
- Методики массового и индивидуального отбора в виде спорта
- Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям
- Медико-биологические характеристики и их использование при отборе занимающихся (морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма занимающегося, состояние его здоровья)
- Методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства занимающихся
- Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования
- Порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора на тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
- Содержание и результаты спортивной подготовки, требования к зачисляемым (переводимым) в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

- Оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов
- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в процессе отбора занимающихся на тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- Вести отчетную документацию об отборе занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
- Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки
- Проводить собеседование с целью выявления индивидуальных склонностей, мотивации, психологического настроения занимающегося
- Выявлять способности занимающихся к спортивному совершенствованию
- Использовать современные технологии выявления перспективных занимающихся с высокой спортивной предрасположенностью и мотивацией к достижению спортивных результатов
- Оценивать интегральную подготовленность занимающегося
- Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе отбора
- Анализировать результаты тестирования занимающихся на соответствие нормативным требованиям
- Подготавливать в комиссию документы, обоснования и рекомендации о переводе или зачислении занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Анализ самостоятельно или в составе комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося
- Определение уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта
- Самостоятельный или в составе комиссии просмотр занимающегося на тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях, оценка физических качеств и уровня освоения основ техники в виде спорта
- Проведение с занимающимися контрольно-переводных тестов, оценка результатов тестирования на соответствие нормативным требованиям
- Аналитическая обработка собранных данных, подготовка рекомендаций о целесообразности перевода занимающегося с этапа начальной подготовки на тренировочный этап (этап спортивной специализации), зачисления занимающегося в группы тренировочного этапа
- Подготовка для комиссии рекомендаций и обоснований перевода занимающегося с этапа начальной подготовки на тренировочный этап (этап спортивной специализации), зачисления занимающегося в группы тренировочного этапа
- Принятие решения о зачислении занимающихся в группы и секции тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) на основании представленных материалов конкурсной комиссии

ПК 3.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Знать:

- Теория и методика обучения виду спорта
- Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе
- Спортивный мониторинг
- Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся
- Методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся
- Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта
- Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта

- Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности
- Средства и методы тренировки в виде спорта
- Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности
- Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта (группе спортивных дисциплин) в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
- Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

- Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда
- Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств
- Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки
- Систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации
- Планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся
- Оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся
- Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий
- Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся
- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе
- Подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии

с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта

- Разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям
- Руководство составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
- Педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований
- Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов)
- Формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
- Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Оценка эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся
- Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования

ПК 3.3. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

Знать:

- Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта
- Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки
- Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации
- Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Гигиена физической культуры и спорта
- Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации
- Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений
- Приемы и методы восстановления после физических нагрузок
- Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе
- Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке
- Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Основы организации первой помощи
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

- Обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные
- Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий
- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок
- Организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах
- Оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары
- Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности
- Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря
- Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты
- Вести отчетную документацию по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося
- Развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию
- Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу с наглядным объяснением
- Формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах
- Анализировать правильность и оптимальность двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися

– Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Согласование рабочих планов, планов тренировочных занятий, проводимых тренерами по общей физической и специальной подготовке

– Проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся

– Проведение тренировок на основе комплекса упражнений по повышению уровня специальной физической подготовленности занимающихся, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности

– Формирование на основе специальных упражнений у занимающихся системы движений, соответствующей особенностям вида спорта (группе спортивных дисциплин), обучение координационно сложным движениям, развитие технико-тактической подготовленности занимающихся

– Проведение теоретических занятий в форме лекций, семинаров, а также совместного просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, обучающих и научно-популярных фильмов с занимающимися с целью изучения системы движений, соответствующей особенностям вида спорта

– Согласование плана участия занимающихся в тренировочных сборах, предусмотренных планами спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и тренировочного процесса

– Педагогический контроль занимающихся во время теоретических и тренировочных занятий, выступлений на соревнованиях

– Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря

ПК 3.4. Способность осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

Знать:

– Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям

– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Возрастная психология

– Педагогика физической культуры и спорта

– Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся

– Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

- Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Правила вида спорта
- Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
- Этические нормы в области спорта

Уметь:

- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования
- Обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период
- Использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях
- Формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям
- Моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства
- Применять средства физического и психического восстановления занимающихся
- Определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата
- Оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки
- Обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проведение предсоревновательных теоретических занятий для изучения соревновательной практики, правил соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин), правил использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования
- Проведение предсоревновательных тренировочных занятий, ориентированных на совершенствование применения системы движений и развитие технико-тактической подготовленности занимающихся в условиях, имитирующих участие в спортивном соревновании, моделирование в тренировке условий проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Отбор занимающихся для участия в спортивном соревновании, допуск занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Формирование и поддержание спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях
- Организация участия занимающихся в предсоревновательных сборах, предусмотренных программой тренировочного этапа спортивной подготовки

- Организация выступления отобранных (допущенных) занимающихся в спортивных соревнованиях, предусмотренных программой тренировочного этапа спортивной подготовки
- Наблюдение за выступлением занимающегося на спортивном соревновании, действиями судей и соперников
- Разбор с занимающимися результатов выступления на соревновании

ВД 4 (ОТФ-D) - Подготовка занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

ПК 4.1. Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства

Знать:

- Методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся с учетом спортивной ориентации
- Методы и средства оценки степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства
- Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся
- Методики медико-биологического и психологического тестирования
- Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации
- Порядок составления отчетной документации по отбору занимающихся на этап совершенствования спортивного мастерства
- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений
- Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики массового и индивидуального отбора в виде спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин)
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

- Интерпретировать аналитические данные о динамике состояния здоровья, уровня подготовленности, соревновательной деятельности занимающихся для выявления перспективных занимающихся
- Оценивать уровень спортивного результата занимающегося, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, умение приспосабливаться к условиям конкретных соревнований
- Использовать морфологические критерии спортивного отбора
- Выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

- Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей, личностно-психических качеств занимающихся
- Вести отчетную документацию по отбору занимающихся на этапы совершенствования спортивного мастерства
- Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки
- Оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам
- Давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающегося, оценивать соразмерность различных сторон его подготовленности

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Анализ состояния здоровья, уровня подготовленности, результатов, достигнутых занимающимися на тренировочном этапе (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений)
- Обследование соревновательной деятельности занимающихся, включая изучение спортивно-технических результатов и их динамики (начало, вершина, спад) по годам подготовки
- Самостоятельный просмотр занимающихся на тренировочных занятиях, тренировочных сборах, спортивных соревнованиях с целью оценки физических качеств и уровня освоения основ техники в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Организация выполнения занимающимся контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок для принятия решения о переводе занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования
- Оценка на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, определение степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам
- Подготовка заключения о целесообразности перевода или зачисления занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства

ПК 4.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

Знать:

- Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин), достигнутых профессиональными спортсменами
- Теория вида спорта
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

- Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Модельные и авторские методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства
- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации
- Технологии индивидуализации процесса профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров)
- Порядок составления отчетной документации по планированию спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
- Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке
- Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах
- Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки
- Структура индивидуального календаря спортивных соревнований
- Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

- Собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях
- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся
- Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся
- Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

- Оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки

- Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося
- Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий

- Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований этапа совершенствования спортивного мастерства

- Составление индивидуального календаря спортивных соревнований

- Подготовка проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта для этапа совершенствования спортивного мастерства

- Периодический и текущий контроль результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся

- Сравнительный анализ результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях

- Мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

- Анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения

- Анализ показателей самоконтроля занимающихся

- Оценка результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося

- Анализ и разбор результатов выступлений занимающегося в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях

- Выявление факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом

- Оценка качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальным планом подготовки

- Подготовка рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

ПК 4.3. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

Знать:

- Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках
- Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов
- Спортивная медицина
- Критерии предварительного соревновательного отбора
- Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки
- Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и "подводки"
- Спортивная психология
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося
- Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации
- Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Правила вида спорта
- Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря
- Типовые (модельные) и авторские методики и технологии тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

- Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок
- Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов кандидата мастера спорта, мастера спорта России, мастера спорта международного класса
- Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения

- Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата
- Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок
- Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося, спортсмена для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований
- Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок
- Использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся
- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
- Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Построение индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла
- Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося
- Формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации
- Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки
- Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям
- Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки
- Контроль исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий занимающимся в период тренировочных сборов, в каникулярный период
- Подготовка занимающихся по инструкторской и судейской практике
- Контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий
- Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря

ПК 4.4. Способность управлять систематической соревновательной деятельностью занимающегося

Знать:

- Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин), достигнутый спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации
- Антидопинговые правила

- Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
- Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса
- Индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося
- Положения хартии международной олимпийской организации
- Особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров)
- Показатели многолетней динамики соревновательной деятельности занимающегося
- Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Правила вида спорта
- Приемы и методы восстановления после физических нагрузок
- Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- Структура индивидуального календаря спортивных соревнований
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
- Этические нормы в области спорта

Уметь:

- Определять цели и задачи занимающегося для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающегося
- Производить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающегося на соревновании
- Формировать структуру действий занимающегося в зависимости от фазы соревновательной деятельности
- Использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях
- Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин
- Использовать соревновательную практику, оптимально строить индивидуальную систему соревнований для подведения занимающегося к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия
- Оценивать и координировать навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося

- Вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях
- Координировать действия занимающегося при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт
- Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям
- Определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры
- Контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях
- Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающегося, управлять индивидуальными факторами максимальной тренированности, сохранять ее на максимальном уровне, поддерживать достигнутую общую тренированность занимающегося

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Моделирование соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности
- Проектирование системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности занимающегося (предстартовая, собственно соревнование, фаза последействия) и действий занимающегося
- Определение общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям
- Выбор тактического варианта выступления занимающегося в соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников
- Формирование мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психолого-методическая поддержка занимающегося в период соревнований
- Анализ и разбор с занимающимся его соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной
- Контроль прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля
- Контроль справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур

Общекультурные компетенции

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Знать

- специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;
- технологии разработки программ спортивной подготовки

Уметь

- планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки;
- определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки;
- навыками разработки программ спортивной подготовки

ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

– методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

Уметь:

– выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

– сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств;

– факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом;

– средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Уметь:

– подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;

– подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;

– методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки

ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Знать:

– особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;

– алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта;

– основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Уметь:

– разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта;

– определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;

– способами осуществления контроля уровня общей культуры и личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 204 часа, в том числе: лекции - 40 часов, практические занятия - 70 часов, самостоятельная работа - 94 часа, промежуточная аттестация (экзамен) – 4 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Введение в предмет.	6	2	2	-	2	<i>опрос</i>
2.	Раздел 2. Общая характеристика вида спорта.	16	4	6	-	6	<i>Опрос. Защита рефератов</i>
3.	Тема 2.1. Определение основных понятий по виду спорта.	3	1	-	-	2	
4.	Тема 2.2. Вид спорта в современной системе физического воспитания.	8	2	4	-	2	
5.	Тема 2.3. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности.	5	1	2	-	2	
6.	Раздел 3. История развития вида спорта.	10	2	4	-	4	<i>Опрос</i>
7.	Раздел 4. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.	18	4	6	-	8	<i>Опрос</i>
8.	Раздел 5. Техника вида спорта и методика тренировки.	26	4	8	-	14	<i>Выполнение практических заданий. Выполнение нормативов.</i>
9.	Тема 5.1. Общие основы техники в виде спорта.	10	2	2	-	6	

¹ При наличии

10.	Тема 5.2. Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта.	16	2	6	-	8	
11.	Раздел 6. Тактика вида спорта и методика тренировки.	24	4	8	-	12	<i>Выполнение практических заданий. Выполнение нормативов.</i>
12.	Тема 6.1. Общие основы спортивной тактики.	12	2	4	-	6	
13.	Тема 6.2. Общие и специальные тактические задачи.	12	2	4	-	6	
14.	Раздел 7. Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта.	20	2	6	-	12	<i>Опрос. Защита рефератов.</i>
15.	Тема 7.1. Общие основы психологической подготовки.	3	1	-	-	2	
16.	Тема 7.2. Специальная психологическая подготовка спортсменов в виде спорта.	11	1	4	-	6	
17.	Тема 7.3. Оценка психического состояния и уровня психологической подготовленности.	6	-	2	-	4	
18.	Раздел 8. Многолетняя подготовка спортсменов.	40	8	12	-	20	<i>Опрос. Защита рефератов. Выполнение практических заданий.</i>
19.	Тема 8.1. Концепция спортивной тренировки	3	1	-	-	2	
20.	Тема 8.2. Основные средства тренировки	5	1	2	-	2	
21.	Тема 8.3. Методы спортивной тренировки	5	1	2	-	2	
22.	Тема 8.4. Основные виды подготовки спортсмена.	3	-	1	-	2	
23.	Тема 8.5. Структура многолетней подготовки.	8	2	2	-	4	
24.	Тема 8.6. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки.	3	-	1	-	2	
25.	Тема 8.7. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.	5	1	2	-	2	
26.	Тема 8.8. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	8	2	2	-	4	
27.	Раздел 9. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта.	22	6	8	-	8	<i>Опрос. Защита рефератов. Выполнение практических заданий.</i>
28.	Тема 9.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.	12	4	4		4	
29.	Тема 9.2. Организация, проведение и судейство соревнований	10	2	4		4	
30.	Раздел 10. Управление процессом подготовки в виде спорта	18	4	6	-	8	<i>Опрос. Защита рефератов.</i>

	Промежуточная аттестация	4	-	4	-	-	экзамен
	Всего	204	40	70	0	94	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Введение в предмет

Предмет, задачи и содержание курса. Программный материал по годам обучения; организация изучения курса. Зачетные и экзаменационные требования. Требования по спортивной подготовке слушателей. Права и обязанности слушателей при прохождении курса специализации.

Новая методическая и научная литература по виду спорта.

Раздел 2. Общая характеристика вида спорта.

Тема 2.1. Определение основных понятий по виду спорта.

Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология». Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология. Классификационные схемы. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке. Систематика в виде спорта. Терминология технических и тактических приемов и действий, требования к терминам. Международная терминология. Связь классификации, систематики и терминологии.

Тема 2.2. Вид спорта в современной системе физического воспитания.

Место вида спорта в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России. Нормативная база по виду спорта. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта. Федерация вида спорта России: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы. Клубы и секции по виду спорта: структура, задачи, планирование работы. Роль общественных организаций в развитии вида спорта в России.

Данные о развитии вида спорта в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке. Нововведения в правила соревнований и методику судейства. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Цели и задачи совершенствования теории и методики вида спорта.

Тема 2.3. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности.

Особенности спортивных сооружений по видам спорта. Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил по виду спорта.

Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по виду спорта с учетом спортивной специализации. Разминка как средство профилактики травм.

Организация первой помощи.

Раздел 3. История развития вида спорта.

Возникновение вида спорта и распространение в России и за рубежом. Историческая периодизация развития вида спорта.

Появление спортивных объединений и организаций по виду спорта. Становление системы спортивной подготовки по виду спорта.

История выступлений спортсменов на различных международных соревнованиях по виду спорта.

Современный период развития вида спорта.

Этапы изменения и совершенствования правил по виду спорта и их влияние на развитие вида спорта.

Раздел 4. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.

Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, гибкость. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.

Особенности проявления физических качеств в виде спорта. Средства и методы воспитания физических качеств в виде спорта.

Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Раздел 5. Техника вида спорта и методика тренировки.

Тема 5.1. Общие основы техники в виде спорта.

Цели и задачи технической подготовки в виде спорта. Этапы технической подготовки. Содержание технической подготовки. Организация и проведение занятий, направленных на совершенствование спортивной техники и технических приемов.

Тема 5.2. Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта.

Методика начального обучения технике в виде спорта. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути и условия увеличения устойчивости навыков выполнения технических приемов. Освоение и закрепление технических приемов в различных условиях. Планирование технической подготовки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Оценка техники в виде спорта. Нормативы технической подготовки и контрольные тестирования.

Типичные ошибки в технике по виду спорта. Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.

Раздел 6. Тактика вида спорта и методика тренировки.

Тема 6.1. Общие основы спортивной тактики.

Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической.

Понятия «стратегия», «тактика». Тактика индивидуальная, командная, групповая. Тактика активная, пассивная, нейтральная. Разновидность активной тактики: атакующая, оборонительная, выжидательная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения.

Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил (сильные и слабые стороны).

Эволюция тактики.

Тема 6.2. Общие и специальные тактические задачи.

Классификация тактики в виде спорта.

Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность. Общий тактический замысел и тактический план как элементы моделирования тактики. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления; распределение сил в ходе спортивных состязаний; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач.

Операции (средства тактики), особенности применения тактических приемов в виде спорта. Особенности тактики в зависимости от спортивной специализации и спортивного амплуа.

Анализ выбора тактических приемов, применяемых на соревнованиях, в зависимости от изменяющейся обстановки, конкретного противника, соотношения сил и т.д. Оценка адекватности выбора сильнейшими российскими и зарубежными спортсменами (спортивными командами) стратегии и тактики на крупнейших соревнованиях.

Оценка эффективности тактики.

Раздел 7. Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта.

Тема 7.1. Общие основы психологической подготовки.

Цели и задачи психологической подготовки. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку. Мотивация спортивной деятельности. Воспитание нравственных качеств. Волевая подготовка: задачи и основные методы; объективные и субъективные трудности. Требования, предъявляемые к личности спортсмена.

Тема 7.2. Специальная психологическая подготовка спортсменов в виде спорта.

Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта. Специфические трудности вида спорта, требующие особых волевых проявлений. Средства и методы управления психическим состоянием спортсменов. Средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психических качеств с учетом особенностей вида спорта.

Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации. модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям. Формирование мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Методические приемы формирования, воспитания и совершенствования нравственных, волевых и специальных психических качеств в виде спорта. Методика подбора средств моральной и специальной психической подготовки в виде спорта.

Методы психологической подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров).

Тема 7.3. Оценка психического состояния и уровня психологической подготовленности.

Методика оценки уровня психологической подготовленности в виде спорта. Контроль психического состояния спортсменов во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, тренировочных занятий, в предсоревновательный период. Мониторинг психического состояния спортсмена при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях.

Раздел 8. Многолетняя подготовка спортсменов.

Тема 8.1. Концепция спортивной тренировки

Современные представления о спортивной тренировке. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные

принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.

Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки спортсменов. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Структура многолетней тренировки.

Тема 8.2. Основные средства тренировки

Физические упражнения как основные средства тренировки. Общеподготовительные упражнения для функционального развития организма спортсмена. Вспомогательные упражнения как базовые для последующего совершенствования. Специально-подготовительные упражнения как модельные формы соревновательных упражнений. Соревновательные упражнения как целостные действия, отражающие характер спортивной специализации.

Выделение средств тренировки для различных сторон подготовки: технической, тактической, психологической с учетом особенностей вида спорта. Система подводящих упражнений, позволяющая освоить сложные композиции управляющих действий и приемы высшего уровня спортивного мастерства в виде спорта.

Тема 8.3. Методы спортивной тренировки

Методы строго регламентированного упражнения, направленные на углубление совершенствования двигательных навыков и развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям вида спорта. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).

Специфические особенности соревновательного метода, сопоставление сил и способностей, занимающихся в борьбе за первенство, выполнение двигательных действий с установкой на достижение наивысших результатов и др.

Специфические особенности игрового метода: активные межличностные и межгрупповые отношения. Характеристика игрового метода: разнообразие приемов, способов достижения цели, комплексное совершенствование качеств, высокая эмоциональность, высокая инициативность и самостоятельность занимающихся, ограниченная возможность дозирования нагрузки.

Основные методы спортивной тренировки в виде спорта. Методы предварительной и основной специальной подготовки: равномерный, смешанный, "до отказа", переменный, повторный. Методы больших и максимальных усилий, изометрический и "волевой" в совершенствовании силы. Методы совершенствования быстроты: уравнивательный, повторный, соревновательный, экстремальный. Методы совершенствования выносливости: переменный, повторный, контрольный, темповый, "до отказа", повторно-максимальный, убывающий интервальный, стандартный, соревновательный.

Рекомендации использования различных методов для отдельных дисциплин вида спорта. Ознакомление с внутренировочными факторами в системе подготовки.

Тема 8.4. Основные виды подготовки спортсмена.

Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта, их взаимосвязь. Характеристика видов подготовки. Применение отдельных видов подготовки на разных этапах спортивного совершенствования. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.

Модельные характеристики спортсменов в виде спорта.

Тема 8.5. Структура многолетней подготовки.

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, но связанных этапов; макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Задачи и общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки.

Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства). Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта.

Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта. Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации.

Система многолетней подготовки в спортивных школах по виду спорта.

Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки.

Профессионально-педагогическая деятельность тренера по виду спорта.

Тема 8.6. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки.

Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность спортсменов в виде спорта. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для вида спорта физических качеств. Последовательность развития специфичных для вида спорта биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в виде спорта. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта.

Тема 8.7. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.

Характеристика средств восстановления. Фармакологическое обеспечение стимуляции. Планирование и использование средств управления работоспособностью. Искусственная гипоксия в системе подготовки. Среднегорье и формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Подготовка и соревновательная деятельность в условиях высоких и низких температур. Реакции спортсменов в условиях низких и высоких температур. Адаптация организма. Особенности участия в соревнованиях по сезонам. Перестройка и синхронизация суточного биологического ритма. Адаптация к новым временным условиям во время соревнований, проводимых в разных временных поясах (Африка, Австралия, США).

Травмы в виде спорта. Признаки переутомления и перетренированности. Проблемы реабилитации в виде спорта и ее конкретное выражение в нагрузках. Профилактика и диагностика перетренированности.

Тема 8.8. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки

Предмет и методология спортивного отбора. Принципы, задачи, содержание и виды спортивного отбора. Основные этапы отбора. Средства и методы отбора. Основные критерии отбора и тестирование: возраст и состояние здоровья, динамика спортивных результатов, уровень развития специальных физических качеств, потенциальные возможности функциональных систем организма, психическая устойчивость и развитие волевых качеств, наличие выраженной мотивации к занятиям спортом, творческие способности.

Специфические особенности отбора в виде спорта. Организация отбора по виду спорта в различных возрастных группах. Оценка кандидатов по состоянию физической, плавательной, технической, тактической, интеллектуальной, психической и комплексной подготовленности.

Методика тестирования, диагностики и оценки способностей спортсменов. Требования к проведению контрольных испытаний по отбору. Контрольные тесты по основным разделам подготовки для отбора на следующий этап спортивной подготовки.

Методические особенности выявления перспективных спортсменов. Методика и критерии выявления сильнейших спортсменов. Комплектация сборных команд.

Раздел 9. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта.

Тема 9.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.

Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта.

Классификация соревнований по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований.

Антидопинговые правила и допинг-контроль.

Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта. Способы подведения итогов соревнований различных категорий.

Финансирование соревнований.

Тема 9.2. Организация, проведение и судейство соревнований

Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта. Требования к участникам соревнований. Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований. Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта.

Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований. Электронно-компьютерные технологии судейства соревнований и определения результатов. Контроль справедливости судейства. Апелляционные процедуры.

Раздел 10. Управление процессом подготовки в виде спорта.

Общие основы теории управления. Прогнозирование спортивных результатов.

Моделирование спортивной деятельности в виде спорта. Контроль и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки по виду спорта.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Учебники и учебные пособия по виду спорта.

б) Дополнительная литература:

1. Бомпа Т.О. Периодизация спортивной тренировки / Т. О. Бомпа, К. Буцичели. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: ФиС., 2006.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена: Учебное пособие / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: Учебное пособие / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
5. Гаввердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гаввердовский. - М.: ФиС, 2007. - 911 с.: ил.
6. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов / В.В. Галкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.
8. Гордон С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. // науч.-метод. пособие - М.: Физ. культура, 2008. - 250 с.
9. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. - Киев, 1976.
10. Дьячков В. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 1967
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.
12. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А.П. Козин. – Киев: Здоровья, 1985
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность /А.Я. Корх. - М.: Терра-Спорт, 2000.
14. Кузьмичева Е.В. Экономика физической культуры и спорта / Е.В. Кузьмичева, С.Н. Зозуля, М.И. Золотов. – М.: Физкультура и спорт, 2008

15. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов // Урал. гос. акад. физ. культ. - М.: ФОН, 1995. - 394 с.: табл.
16. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда - М.: Советский спорт, 2004. - 207 с.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев // Уч.пособие для студентов и преподавателей вузов физического воспитания и спорта, тренеров. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 319 с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев // Учебник для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
20. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2013. - 198 с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин– М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер).
22. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.
23. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации / И.И. Переверзин // Учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
24. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки : Общ. теория и ее практ. применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., [2014]. - 623 с.
25. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общ. теория и ее практ. приложения: [учеб. для [тренеров]]: В 2 кн. / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015.
26. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры / В.Н. Платонов. - Киев: Вища школа, 1984. – 350 с.
27. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков. Биологические и психолого-педагогические аспекты / Л.А. Семенов // Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт., 2005. -142 с.
28. Современная система спортивной подготовки / ред. Сулов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.: ил.
29. Сулов Ф.П. Терминология спорта / Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер //Толковый словарь спортивных терминов. - М.: «СпортАкадемПресс», 2001. - 479 с.
30. Фарфель В.С. Управление движением в спорте. - М.: Советский спорт, 2011.
31. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В.П., Фомин Н.А. - М.: ФиС, 1980. – 255 с.: табл.
32. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры: доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / В.П. Филин. - М.: ФиС, 1987. - 128 с.
33. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.
34. Фомин Н. А. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Н. А. Фомин // Под общей ред. проф. М. Я. Набатниковой. - М., ФиС, 1982. – 280 с.: ил.
35. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. - М.: ФиС, 1984. – 151 с.
36. Специализированная литература по виду спорта.
37. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.
38. Правила соревнований по виду спорта
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**
 1. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
 2. Официальный сайт федерации по виду спорта

3. Специализированные сайты по видам спорта по виду спорта

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием, для проведения теоретических занятий;
- спортивное сооружение по виду спорта для проведения практических занятий

Технические средства обучения:

- специализированные средства (инвентарь, оборудование, наглядные пособия, учебно-методические пособия, учебные видеофильмы и т.п.) по виду спорта.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура» или высшее образование и профессиональная переподготовка по программе «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических работ;
- выполнение нормативов по виду спорта;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- защита рефератов.

Перечень примерных вопросов для устного опроса

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология».
2. Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология. Классификационные схемы.
3. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке.
4. Систематика в виде спорта.
5. Терминология технических и тактических приемов и действий, требования к терминам. Международная терминология.
6. Связь классификации, систематики и терминологии.
7. Место вида спорта в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России.
8. Нормативная база по виду спорта.
9. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.
10. Федерация вида спорта России: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи.
11. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы.

12. Клубы и секции по виду спорта: структура, задачи, планирование работы.
13. Роль общественных организаций в развитии вида спорта в России.
14. Данные о развитии вида спорта в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке.
15. Нововведения в правила соревнований и методику судейства.
16. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.
17. Цели и задачи совершенствования теории и методики вида спорта.
18. Особенности спортивных сооружений по видам спорта.
19. Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил по виду спорта.
20. Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе.
21. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по виду спорта с учетом спортивной специализации.
22. Разминка как средство профилактики травм.
23. Организация первой помощи.
24. Возникновение вида спорта и распространение в России и за рубежом. Историческая периодизация развития вида спорта.
25. Появление спортивных объединений и организаций по виду спорта. Становление системы спортивной подготовки по виду спорта.
26. История выступлений спортсменов на различных международных соревнованиях по виду спорта.
27. Современный период развития вида спорта.
28. Этапы изменения и совершенствования правил по виду спорта и их влияние на развитие вида спорта.
29. Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, гибкость. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.
30. Особенности проявления физических качеств в виде спорта. Средства и методы воспитания физических качеств в виде спорта.
31. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).
32. Цели и задачи технической подготовки в виде спорта. Этапы технической подготовки.
33. Содержание технической подготовки.
34. Организация и проведение занятий, направленных на совершенствование спортивной техники и технических приемов.
35. Методика начального обучения технике в виде спорта.
36. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков.
37. Пути и условия увеличения устойчивости навыков выполнения технических приемов.
38. Освоение и закрепление технических приемов в различных условиях.
39. Планирование технической подготовки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.
40. Оценка техники в виде спорта. Нормативы технической подготовки и контрольные тестирования.
41. Типичные ошибки в технике по виду спорта. Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.
42. Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической.
43. Понятия «стратегия», «тактика». Тактика индивидуальная, командная, групповая.

Тактика активная, пассивная, нейтральная. Разновидность активной тактики: атакующая, оборонительная, выжидательная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения.

44. Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил (сильные и слабые стороны).

45. Эволюция тактики.

46. Классификация тактики в виде спорта.

47. Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность. Общий тактический замысел и тактический план как элементы моделирования тактики.

48. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления; распределение сил в ходе спортивных состязаний; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач.

49. Операции (средства тактики), особенности применения тактических приемов в виде спорта. Особенности тактики в зависимости от спортивной специализации и спортивного амплуа.

50. Анализ выбора тактических приемов, применяемых на соревнованиях, в зависимости от изменяющейся обстановки, конкретного противника, соотношения сил и т.д. Оценка адекватности выбора сильнейшими российскими и зарубежными спортсменами (спортивными командами) стратегии и тактики на крупнейших соревнованиях.

51. Оценка эффективности тактики.

52. Цели и задачи психологической подготовки. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку.

53. Мотивация спортивной деятельности.

54. Воспитание нравственных качеств.

55. Волевая подготовка: задачи и основные методы; объективные и субъективные трудности.

56. Требования, предъявляемые к личности спортсмена.

57. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта.

58. Специфические трудности вида спорта, требующие особых волевых проявлений.

59. Средства и методы управления психическим состоянием спортсменов.

60. Средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психических качеств с учетом особенностей вида спорта.

61. Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации. модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям.

62. Формирование мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

63. Методические приемы формирования, воспитания и совершенствования нравственных, волевых и специальных психических качеств в виде спорта.

64. Методика подбора средств моральной и специальной психической подготовки в виде спорта.

65. Методы психологической подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров).

66. Методика оценки уровня психологической подготовленности в виде спорта.

67. Контроль психического состояния спортсменов во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, тренировочных занятий, в предсоревновательный период.

68. Мониторинг психического состояния спортсмена при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях.
69. Современные представления о спортивной тренировке.
70. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов.
71. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.
72. Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки спортсменов.
73. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
74. Структура многолетней тренировки.
75. Физические упражнения как основные средства тренировки.
76. Общеподготовительные упражнения для функционального развития организма спортсмена. Вспомогательные упражнения как базовые для последующего совершенствования. Специально-подготовительные упражнения как модельные формы соревновательных упражнений.
77. Соревновательные упражнения как целостные действия, отражающие характер спортивной специализации.
78. Выделение средств тренировки для различных сторон подготовки: технической, тактической, психологической с учетом особенностей вида спорта. Система подводящих упражнений, позволяющая освоить сложные композиции управляющих действий и приемы высшего уровня спортивного мастерства в виде спорта.
79. Методы строго регламентированного упражнения, направленные на углубление совершенствования двигательных навыков и развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям вида спорта. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).
80. Специфические особенности соревновательного метода, сопоставление сил и способностей, занимающихся в борьбе за первенство, выполнение двигательных действий с установкой на достижение наивысших результатов и др.
81. Специфические особенности игрового метода: активные межличностные и межгрупповые отношения. Характеристика игрового метода: разнообразие приемов, способов достижения цели, комплексное совершенствование качеств, высокая эмоциональность, высокая инициативность и самостоятельность занимающихся, ограниченная возможность дозирования нагрузки.
82. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта. Методы предварительной и основной специальной подготовки: равномерный, смешанный, "до отказа", переменный, повторный. Методы больших и максимальных усилий, изометрический и "волевой" в совершенствовании силы. Методы совершенствования быстроты: уравнивательный, повторный, соревновательный, экстремальный. Методы совершенствования выносливости: переменный, повторный, контрольный, темповый, "до отказа", повторно-максимальный, убывающий интервальный, стандартный, соревновательный.
83. Рекомендации использования различных методов для отдельных дисциплин вида спорта. Ознакомление с внутренировочными факторами в системе подготовки.
84. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта, их взаимосвязь. Характеристика видов подготовки.
85. Применение отдельных видов подготовки на разных этапах спортивного совершенствования. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.
86. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта.
87. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, но связанных этапов; макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные

тренировочные дни и части тренировочных занятий. Задачи и общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки.

88. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства). Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта.

89. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта. Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации.

90. Система многолетней подготовки в спортивных школах по виду спорта.

91. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки.

92. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по виду спорта.

93. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность спортсменов в виде спорта. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для вида спорта физических качеств.

94. Последовательность развития специфичных для вида спорта биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в виде спорта.

95. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта.

96. Характеристика средств восстановления. Фармакологическое обеспечение стимуляции. Планирование и использование средств управления работоспособностью. Искусственная гипоксия в системе подготовки. Среднегорье и формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Подготовка и соревновательная деятельность в условиях высоких и низких температур. Реакции спортсменов в условиях низких и высоких температур. Адаптация организма. Особенности участия в соревнованиях по сезонам. Перестройка и синхронизация суточного биологического ритма. Адаптация к новым временным условиям во время соревнований, проводимых в разных временных поясах (Африка, Австралия, США).

97. Травмы в виде спорта. Признаки переутомления и перетренированности. Проблемы реабилитации в виде спорта и ее конкретное выражение в нагрузках. Профилактика и диагностика перетренированности.

98. Предмет и методология спортивного отбора. Принципы, задачи, содержание и виды спортивного отбора. Основные этапы отбора. Средства и методы отбора.

99. Основные критерии отбора и тестирование: возраст и состояние здоровья, динамика спортивных результатов, уровень развития специальных физических качеств, потенциальные возможности функциональных систем организма, психическая устойчивость и развитие волевых качеств, наличие выраженной мотивации к занятиям спортом, творческие способности.

100. Специфические особенности отбора в виде спорта. Организация отбора по виду спорта в различных возрастных группах. Оценка кандидатов по состоянию физической, плавательной, технической, тактической, интеллектуальной, психической и комплексной подготовленности.

101. Методика тестирования, диагностики и оценки способностей спортсменов. Требования к проведению контрольных испытаний по отбору. Контрольные тесты по основным разделам подготовки для отбора на следующий этап спортивной подготовки.

102. Методические особенности выявления перспективных спортсменов. Методика и критерии выявления сильнейших спортсменов. Комплектация сборных команд.

103. Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта.

104. Классификация соревнований по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований.

105. Антидопинговые правила и допинг-контроль.
106. Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта.
107. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта.
108. Способы подведения итогов соревнований различных категорий.
109. Финансирование соревнований.
110. Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта. Требования к участникам соревнований. Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований. Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта.
111. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований. Электронно-компьютерные технологии судейства соревнований и определения результатов.
112. Контроль справедливости судейства. Апелляционные процедуры.
113. Общие основы теории управления. Прогнозирование спортивных результатов.
114. Моделирование спортивной деятельности в виде спорта. Контроль и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки по виду спорта.

Перечень примерных заданий для практических занятий и самостоятельной работы

1. Выполнить нормативы по виду спорта.
2. С помощью видеозаписи или визуальных наблюдений зафиксировать характеристики техники по виду спорта квалифицированного спортсмена.
3. Продемонстрировать применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений по виду спорта
4. Подготовить перечень основных и дополнительных средств тренировки по виду спорта
5. Провести анализ и оценку техники, сопоставляя действия спортсмена с требованиями педагогической модели техники по виду спорта. Выявить ошибки. Сформулировать выводы и рекомендации.
6. Провести анализ техники и определить типовые ошибки у начинающего спортсмена.
7. Подобрать упражнения для совершенствования техники по виду спорта. Продемонстрировать умение их выполнять.
8. Подобрать упражнения для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в виде спорта. Продемонстрировать умение их выполнять.
9. Подготовиться к проведению занятий на тренировочном этапе (начальной специализации)
10. Разработать план-схемы подготовки тренировочных групп разных периодов обучения
11. Разработать дневные циклы тренировок по виду спорта
12. Разработать недельные циклы тренировок по виду спорта
13. Подготовиться к проведению тренировочных занятий по виду спорта в группах спортивного совершенствования
14. Провести анализ субъективных факторов, ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности в виде спорта.
15. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся видом спорта.
16. Подготовить протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на начальном этапе подготовки.
17. Составить Положение о соревнованиях (на примере по выбору слушателя)
18. Составить заявку на участие в соревнованиях.
19. Подготовиться к ролевой игре «Организация работы судей во время соревнований» с имитацией проведения соревнования в аудитории и в условиях спортивного сооружения по виду спорта с разбором типичных случаев нарушения положения и правил соревнований.
20. Подготовиться к ролевой игре «Подача и рассмотрение протестов».

21. Составить хронологию изменения правил соревнований по виду спорта.
22. Провести оценку выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня по виду спорта.

Примерные темы рефератов

1. Вид спорта в системе физического воспитания.
2. История вида спорта в мире и в России.
3. Характеристика деятельности государственных и общественных организаций в виде спорта.
4. Сравнительный анализ изменений в виде спорта за пять лет.
5. Характеристика основных двигательных качеств и особенности их развития в виде спорта.
6. Требования к подготовке и методики измерения физической подготовленности в виде спорта.
7. Медико-биологические методы оценки функционального состояния спортсмена и их особенности в виде спорта.
8. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса по виду спорта.
9. Организация и методика проведения частей занятия по виду спорта.
10. Особенности методики обучения виду спорта.
11. Средства и методы тренировки спортсменов в виде спорта.
12. Особенности применения средств и методов тренировки по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки.
13. Особенности годичного планирования в виде спорта.
14. Основные пути отбора в виде спорта.
15. Отбор в процессе многолетней подготовки юных спортсменов в виде спорта.
16. Основы управления подготовкой спортсменов по виду спорта.
17. Система многолетней подготовки юных спортсменов в спортивных школах.
18. Основной характер травматизма в виде спорта и способы его профилактики.
19. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в виде спорта.
20. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов по виду спорта.
21. Организация и проведение соревнований по виду спорта.
22. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по виду спорта.
23. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам спортсмена в виде спорта.
24. Формирование мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям в виде спорта.
25. Формирование личности спортсмена в процессе спортивной подготовки.
26. Методы психологической подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды.
27. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по виду спорта.
28. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по виду спорта.
29. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки по виду спорта.
30. Обеспечение антидопинговой деятельности по виду спорта.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - ***экзамен***.

Перечень примерных вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология». Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология.

2. Место вида спорта в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России.
3. Нормативная база по виду спорта.
4. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.
5. Данные о развитии вида спорта в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке; нововведения в правила соревнований и методику судейства.
6. Особенности спортивных сооружений по видам спорта. Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил по виду спорта.
7. Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по виду спорта с учетом спортивной специализации. Организация первой помощи.
8. Возникновение вида спорта и распространение в России и за рубежом. Историческая периодизация развития вида спорта.
9. Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, гибкость. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.
10. Особенности проявления физических качеств в виде спорта. Средства и методы воспитания физических качеств в виде спорта.
11. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).
12. Цели и задачи технической подготовки в виде спорта. Этапы технической подготовки. Содержание технической подготовки. Организация и проведение занятий, направленных на совершенствование спортивной техники и технических приемов.
13. Методика начального обучения технике в виде спорта.
14. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути и условия увеличения устойчивости навыков выполнения технических приемов. Освоение и закрепление технических приемов в различных условиях.
15. Планирование технической подготовки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.
16. Оценка техники в виде спорта. Нормативы технической подготовки и контрольные тестирования.
17. Типичные ошибки в технике по виду спорта. Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.
18. Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической.
19. Понятия «стратегия», «тактика». Тактика индивидуальная, командная, групповая. Тактика активная, пассивная, нейтральная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения.
20. Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил (сильные и слабые стороны).
21. Классификация тактики в виде спорта.
22. Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность.
23. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления; распределение сил в ходе спортивных состязаний; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач.

24. Операции (средства тактики), особенности применения тактических приемов в виде спорта. Особенности тактики в зависимости от спортивной специализации и спортивного амплуа.
25. Оценка эффективности тактики.
26. Цели и задачи психологической подготовки.
27. Мотивация спортивной деятельности.
28. Волевая подготовка: задачи и основные методы; объективные и субъективные трудности. Требования, предъявляемые к личности спортсмена.
29. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта. Специфические трудности вида спорта, требующие особых волевых проявлений.
30. Средства и методы управления психическим состоянием спортсменов. Средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психических качеств с учетом особенностей вида спорта.
31. Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации.
32. Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям.
33. Формирование мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.
34. Методика подбора средств моральной и специальной психической подготовки в виде спорта.
35. Методы психологической подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров).
36. Методика оценки уровня психологической подготовленности в виде спорта.
37. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.
38. Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки спортсменов.
39. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
40. Физические упражнения как основные средства тренировки. Виды упражнений.
41. Методы строго регламентированного упражнения. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).
42. Специфические особенности соревновательного метода.
43. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта.
44. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта, их взаимосвязь.
45. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.
46. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта.
47. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
48. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).
49. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
50. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта.

51. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта.
52. Система многолетней подготовки в спортивных школах по виду спорта.
53. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки.
54. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по виду спорта.
55. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта.
56. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.
57. Предмет и методология спортивного отбора. Принципы, задачи, содержание и виды спортивного отбора. Основные этапы отбора. Средства и методы отбора. Основные критерии отбора и тестирование.
58. Специфические особенности отбора в виде спорта. Организация отбора по виду спорта в различных возрастных группах. Оценка кандидатов по состоянию физической, плавательной, технической, тактической, интеллектуальной, психической и комплексной подготовленности.
59. Методика тестирования, диагностики и оценки способностей спортсменов. Требования к проведению контрольных испытаний по отбору. Контрольные тесты по основным разделам подготовки для отбора на следующий этап спортивной подготовки.
60. Методические особенности выявления перспективных спортсменов. Методика и критерии выявления сильнейших спортсменов. Комплектация сборных команд.
61. Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта.
62. Классификация соревнований по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований.
63. Антидопинговые правила и допинг-контроль.
64. Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта.
65. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта. Способы подведения итогов соревнований различных категорий.
66. Финансирование соревнований.
67. Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта.
68. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Контроль справедливости судейства. Апелляционные процедуры.
69. Общие основы теории управления. Прогнозирование спортивных результатов.
70. Моделирование спортивной деятельности в виде спорта. Контроль и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки по виду спорта.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка «***отлично***» выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка «***хорошо***» выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;

- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- стремление логически определено и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.