

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.03.2022 09:34:54

Уникальный программный ключ:

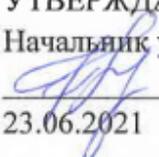
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления ИОТ

 Н.К. Федорова

23.06.2021

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(очная форма обучения)

Назмутдинова В. И. Диагностика психофизического состояния человека. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» очной и заочной формы обучения. формы обучения: очная и заочная. Тюмень, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Диагностика психофизического состояния человека [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Любому тренеру и педагогу для успешной профессиональной деятельности необходимо знание психофизиологии человека и закономерностей психофизических изменений организма и управления ими при адаптации к учебной, профессионально и двигательной деятельности, что позволит управлять поддержанием умственной и физической работоспособности, психофизическим состоянием в зрелом и пожилом возрасте, рациональному использованию мышечных нагрузок в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

Цели дисциплины – создать целостное представление о сущности психофизиологических процессов, происходящих в результате педагогической и активной мышечной деятельности организма и заложить основы их управления. Формирование научных знаний у обучающихся, способствующих повышению их профессионализма в сфере физической культуры и спорта, повышать работоспособность и уровень здоровья.

Задачи изучения дисциплины:

1. Усвоение студентами знаний о сущности психофизиологических процессов организма в аспекте физкультурной и спортивной деятельности.
2. Формирование представлений о классификации, диагностике различных психофизиологических состояний.
3. Способствование умению организовать физкультурную и спортивную деятельность на основе полученных знаний.
4. Содействие формированию профессионально значимых свойств личности.

Планируемые результаты освоения дисциплины. В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

знать:

- сущность психофизиологических процессов организма.
- особенности возникновения различных психофизиологических состояний в результате активной мышечной деятельности.
- основы теории функциональных систем.
- основные понятия и категории функциональной диагностики, как одного из направлений спортивной медицины.
- основные проблемы, возникающие в процессе функциональной диагностики и иметь представление о путях их решения.

уметь:

- классифицировать различные психофизиологические состояния спортсменов
- отбирать наиболее эффективные средства и методы диагностики психофизиологических состояний
- использовать специальные понятия и категории психофизиологии при планировании физкультурной и спортивной деятельности

владеть:

- навыками самостоятельной организации психофизиологических обследований с использованием различных средств и методов
- навыками самостоятельной интерпретации полученных результатов и на их основании планирования эффективной физкультурной и спортивной деятельности
- приемами использования полученных знаний в практике своей профессиональной деятельности.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Управление психофизическим состоянием спортсмена», используются в научно-исследовательской работе и профессиональной практике студентов. Приобретенные знания будут полезны в педагогической и тренерской работе для проведения занятий, направленных на развитие навыков здорового образа жизни у различных контингентов населения.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина (модуль) по выбору.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	ОПК-6.	Знает содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.
		Умеет проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-2: Способен разрабатывать программы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, программы в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.	ПК-2.	Знает систему организации физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной, спортивно-массовой работы в учреждениях общего и дополнительного образования.
		Умеет выбирать методы организации и размещения занимающихся.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 2.1.1

Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре
			4
Общая трудоемкость	зач. ед.	4	4
	час	144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		50	50
Лекции		16	16
Практические занятия		34	34
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		94	94
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет	Зачет

3. Система оценивания

3.1. Оценивание достижений обучающихся в течение семестра осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы. Баллы начисляются студентам за следующие активности:

- 1) посещение занятия – 0,5-1 балл;
- 2) работа на практическом занятии – 0-1 балл;
- 3) конспекты на лекции – 1 балл;
- 4). ситуационное задание - 0-2 балла
- 5). доклад, презентации, выполнение творческого задания - 2- 5 баллов..

Для получения зачета по дисциплине обучающимся необходимо набрать за семестр не менее 61 балла. Студенты, набравшие по итогам работы в семестре менее 61 балла, сдают зачет по дисциплине в форме устного собеседования.

При проведении текущего контроля используются: собеседование, коллоквиум, ситуационное задание, презентация.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

Ситуационное задание (**практическое задание**) – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Варианты ситуационных заданий (практических заданий)

1. Самодиагностика (по предложенным преподавателем методикам) и составление заключений.
2. Самостоятельный подбор психодиагностических методик для спортсменов разных видов спорта.
3. Самодиагностика развития различных показателей психики (по методикам, подобранным самостоятельно).
4. Подбор игровых упражнений для развития психических процессов учащихся спортсменов разного возраста.
6. Разработка практических рекомендаций по проведению психологического отбора в избранном виде спорта.

Коллоквиум. Примерные вопросы

1. Методические принципы оценки психофизиологических состояний.
2. Субъективная оценка собственного состояния, ее особенности.
3. Роль переживаний субъектов в диагностике их психофизиологических состояний.
4. Охарактеризовать методики оценки основных свойств нервной системы.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 4.1.1

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.		
		Всего	Виды аудиторной работы (в час.) (академические часы)	Иные виды

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по полгруппам	контактной работы
1	2	3	4	5	6	7
1	Общие основы психофизиологии	5	2	0	0	0
2	Функциональные системы и управление ими	5	2	0	0	0
3	Функциональные (базовые активационные) состояния	5	2	0	0	0
4	Общие представления о психических состояниях организма человека	5	2	0	0	0
5	Диагностика и управление психофизиологическими состояниями. Диагностика психофизиологических состояний	5	2	0	0	0
6	Субъективная оценка выраженности (глубины) состояния. Методики оценки индивидуальных типологических свойств. Самооценка психического состояния	5	0	2	0	0
7	Определение доминирующего и актуального психического состояния	6	0	2	0	0
8	Диагностика выявления причин эмоционального дискомфорта	6	0	2	0	0
9	Диагностика состояния стресса у человека	6	0	2	0	0
10	Диагностика состояний: депрессия. Диагностика нервно-психического напряжения и его проявлений	6	0	2	0	0
11	Динамика и регуляция психических состояний	6	2	0	0	0
12	Саморегуляция психических состояний.	6	2	0	0	0
13	Методики, определяющие тип и характеристики индивидуального стиля саморегуляции состояния. Методики оценки оптимальности. Определение индивидуального стиля саморегуляции состояния	6	0	2	0	0
14	Методы управления психическим состоянием. Регуляция психических состояний	6	0	2	0	0
15	Общая характеристика методов психического самоуправления. Нервно-мышечная релаксация	6	0	2	0	0
16	Построение курса обучения навыкам самоуправления психическим состоянием	6	0	2	0	0

17	Диагностика психических состояний в ситуациях жизнедеятельности. Состояния психического напряжения	6	0	2	0	0
18	Саморегуляция психических состояний и успешность профессиональной деятельности	6	0	2	0	0
19	Особенности регуляции психических состояний в трудных жизненных ситуациях	6	0	2	0	0
20	Саморегуляция психических состояний в учебном процессе. Диагностика и измерение психических состояний школьников, студентов, преподавателей в учебной и педагогической деятельности.	6	0	2	0	0
21	Саморегуляция психических состояний в учебном процессе. Диагностика и измерение психических состояний школьников, студентов, преподавателей в учебной и педагогической деятельности.	6	0	2	0	0
22	Саморегуляция психических состояний в учебном процессе. Диагностика и измерение психических состояний школьников, студентов, преподавателей в учебной и педагогической деятельности.	6	0	2	0	0
23	Функциональные комплексы саморегуляции психических состояний в типичной повторяющейся деятельности.	6	2	0	0	0
24	Социально-психологические и культуральные влияния на регуляцию психических состояний субъекта	6	0	2	0	0
25	Психофизиологические аспекты управления деятельности спортсмена. Общие представления о функциональных состояниях организма человека, различные точки зрения	6	0	2	0	0
	Итого (часов)	144	16	34	0	0

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

1. Общие основы психофизиологии*

Вопросы для рассмотрения:

1. Общие представления о психофизиологических состояниях организма человека.

2. Определение понятие «состояние».

3. Причины возникновения психофизиологических состояний.

4. Факторы, влияющие на развитие определенных психофизиологических состояний.

Характеристика данных состояний (функции, фазность развития, свойства и характеристики состояний)

2. Функциональные системы и управление ими

Вопросы для рассмотрения:

1. Основные понятия теории функциональных систем.
2. Формирование функциональных систем в процессе деятельности.
3. Результат деятельности как основа формирования функциональной системы.
4. Структура функциональной системы.
5. Роль элементов данной структуры в управление деятельностью.
6. Блоки функциональных систем и их роль в управление деятельностью.
7. Принцип доминанты и управление деятельностью

3. Функциональные (базовые активационные) состояния

Вопросы для рассмотрения:

1. Понятие «функциональное состояние»
 2. Состояние относительного (физиологического) покоя.
 3. Предрабочие состояния.
 4. Состояние вработывания.
 5. Оптимальное рабочее состояние. Значение состояния покоя (исходного фона) для достижения оптимального рабочего состояния. Состояние парабриоза.
- реферат - по теме лекции

4. Общие представления о психических состояниях организма человека

Вопросы для рассмотрения:

1. Физиологические механизмы психических состояний.
2. Характеристики психического состояния.
3. Триада «психический процесс — состояние — психическое свойство».
4. Классы, компоненты, функции психического состояния.
5. Классификация с психических состояний:
 - ✓ Мотивационно-волевые состояния.
 - ✓ Эмоциональные состояния, связанные с прогнозом и ожиданием
 - ✓ Эмоциональные состояния
 - ✓ Эмоциональные состояния, связанные с достижением или недостижением цели
 - ✓ Интеллектуальные (когнитивные) состояния
 - ✓ Коммуникативные эмоциональные состояния.
 - ✓ Измененные состояния сознания

5. Диагностика и управление психофизиологическими состояниями. Диагностика психофизиологических состояний*

Вопросы для рассмотрения:

1. Диагностика состояний и индивидуальные и половые различия.)
 2. Принципы оценки и организации психофизиологических состояний.
 3. Этапы диагностики и их задачи.
- Разработка плана диагностических мероприятий на определенный промежуток времени.

6. Субъективная оценка выраженности (глубины) состояния. Методики оценки индивидуальных типологических свойств. Самооценка психического состояния

Вопросы для обсуждения:

- Внешнее наблюдение
2. Тест-анкеты для субъективной оценки психоэмоциональной сферы
 3. Самооценка психического состояния. Самооценка психического состояния по шкалированному признаку состояний. Самоотчет.
 4. Дифференцированная самооценка психического состояния

5. Оценка функционального состояния «САН». Шкала-градусник. Качество жизни
6. Тест-опросник «Оценка настроения»
7. Особенности применения данных методик.

7. Определение доминирующего и актуального психического состояния

Вопросы для обсуждения:

1. Методика определения доминирующего состояния.
2. Опросник ДС (полный и краткий варианты). Опросник «Актуальное состояние» (АС)
3. Особенности применения данных методик.

8. Диагностика выявления причин эмоционального дискомфорта

Вопросы для обсуждения:

1. Анкета «Причины эмоционального дискомфорта».
2. Синдром эмоционального выгорания В. Бойко
3. Профессиональное выгорание
4. Исследование синдрома отключения
5. Опросник на «выгорание» - МВИ Шкала нервно-психического напряжения
6. Особенности применения данных методик.

9. Диагностика состояния стресса у человека

Вопросы для обсуждения:

9. Тест «Степень напряженности»
10. Нервно-психическая устойчивость (НПУ).
11. Методика «Прогноз»
12. Шкала ситуативной (реактивной) тревожности (полный вариант)
13. Шкала ситуативной (реактивной) тревожности (сокращенный вариант)
14. Личностная шкала проявлений тревоги.
15. Шкала тревоги

10. Диагностика состояний: депрессия. Диагностика нервно-психического напряжения и его проявлений*

Вопросы для обсуждения:

1. Шкала астенического состояния (ШАС). Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (адаптирована Т. И. Балашовой). Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. А. Жмурова. Шкала депрессии Э. Бек (на выбор)

2. Диагностика нервно-психического напряжения и его проявлений (Опросник НПП (признаки нервно-психического напряжения, Т.Т. Немчин), методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорта)

11. Динамика и регуляция психических состояний

Вопросы для рассмотрения:

1. Динамика психических состояний
2. Психическая саморегуляция состояний
3. Формы саморегуляции психических состояний
4. Развитие и совершенствование саморегуляции состояний

12. Саморегуляция психических состояний

Вопросы для обсуждения:

1. Индивидуальные и индивидуально-психологические основания саморегуляции психических состояний.
2. Половые и возрастные особенности регуляции психических состояний.

3. Влияние типологических свойств нервной системы, свойств темперамента и характера на регуляцию состояний.

4. Влияние социальных ценностей субъекта на регуляцию психических состояний

13. Методики, определяющие тип и характеристики индивидуального стиля саморегуляции состояния. Методики оценки оптимальности. Определение индивидуального стиля саморегуляции состояния

Вопросы для обсуждения:

1. Оценка индивидуального стиля саморегуляции
2. состояния человека.
3. Методики, определяющие тип и характеристики индивидуального стиля саморегуляции состояния.
4. Методики оценки оптимальности индивидуального стиля саморегуляции состояния.
5. Определение индивидуального стиля саморегуляции состояния

14. Методы управления психическим состоянием. Регуляция психических состояний*

Вопросы для обсуждения:

1. Психотехники в регуляции психических состояний. Слово в регуляции психических состояний.
2. Методы управления психическим состоянием. Методы прямой регуляции психического состояния
3. Методы опосредованного влияния на психическое состояние
4. Техника выполнения релаксационных упражнений.
5. Техника выполнения концентрационных упражнений. Техника выполнения дыхательных упражнений

15. Общая характеристика методов психического самоуправления. Нервно-мышечная релаксация

Вопросы для обсуждения:

1. Аутогенная тренировка и ее модификации: «Аутогенная тренировка».
2. «Идеомоторная тренировка»
3. «Сенсорная репродукция» (СР)
4. Общая характеристика методов психического самоуправления. Нервно-мышечная релаксация.
5. Методика «Нервно-мышечная релаксация»

16. Построение курса обучения навыкам самоуправления психическим состоянием

Вопросы для обсуждения:

1. Построение курса обучения навыкам самоуправления психическим состоянием
2. Комплексная программа обучения навыкам психического самоуправления.
3. Психотехники развития эмоциональной гибкости.

17. Диагностика психических состояний в ситуациях жизнедеятельности. Состояния психического напряжения

Вопросы для обсуждения:

1. Состояния операционального и эмоционального напряжения. Психическое состояние стресса (эмоциональный стресс).
2. Диагностика состояния стресса. Шкала оценки профессионального стресса.
3. Комплексная методика моделирования психической напряженности.
4. Хроническое утомление и его проявление.
5. Опросник «Степень хронического утомления»

18. Саморегуляция психических состояний и успешность профессиональной деятельности*

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности саморегуляции психических состояний в малой производственной группе.
2. Саморегуляции психических состояний и успешность профессиональной деятельности

19. Особенности регуляции психических состояний в трудных жизненных ситуациях

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности регуляции психических состояний в трудных жизненных ситуациях.
2. Посттравматические состояния.
3. Особенности психодиагностики посттравматического стрессового расстройства.

20. Саморегуляция психических состояний в учебном процессе. Диагностика и измерение психических состояний школьников, студентов, преподавателей в учебной и педагогической деятельности

Вопросы для обсуждения:

1. Успешность профессиональной деятельности и свойства нервной системы и темперамента
2. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста, школьников, студентов и преподавателей
3. Методики диагностики психических состояний детей дошкольного возраста.
4. Цветорисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников.

21. Саморегуляция психических состояний в учебном процессе. Диагностика и измерение психических состояний школьников, студентов, преподавателей в учебной и педагогической деятельности

Вопросы для обсуждения:

1. Оценка физического и умственного утомления с помощью опросников.
2. Опросник для оценки острого умственного утомления.
3. Дифференцированная оценка работоспособности.
4. Этнокультуральные особенности саморегуляции психических состояний

22. Саморегуляция психических состояний в учебном процессе. Диагностика и измерение психических состояний школьников, студентов, преподавателей в учебной и педагогической деятельности

Вопросы для обсуждения:

Саморегуляция психических состояний в учебном процессе. Диагностика и измерение психических состояний в учебной и педагогической деятельности.

1. Психические состояния школьников.
2. Психические состояния студентов. Диагностика экзаменационной тревожности.
3. Психические состояния учителей. Методика диагностики психического выгорания учителей.

23. Функциональные комплексы саморегуляции психических состояний в типичной повторяющейся деятельности

Вопросы для рассмотрения:

1. Функциональные комплексы саморегуляции психических состояний в типичной повторяющейся деятельности.
2. Особенности функциональных структур саморегуляции психических состояний в дневном и недельном циклах.

24. Социально-психологические и культуральные влияния на регуляцию психических состояний субъекта

Вопросы для обсуждения:

1. Гендерные особенности саморегуляции психических состояний в семье.
2. Регуляция психических состояний в зависимости от социально-психологических характеристик семьи.

25. Психофизиологические аспекты управления деятельности спортсмена. Общие представления о функциональных состояниях организма человека, различные точки зрения

Вопросы для обсуждения:

1. Роль и степени влияния психофизиологических состояний на спортивную и физкультурную деятельность.
2. Классификация психофизиологических состояний в спорте.
3. Роль психофизиологических состояний в спортивной деятельности

26. Консультация перед зачетом*

27. Зачет*

(* - занятия, проводимые на заочной форме обучения)

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5.1.

№ Темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Общие основы психофизиологии	Чтение обязательной и дополнительной литературы
2	Функциональные системы и управление ими	Чтение обязательной и дополнительной литературы
3	Функциональные (базовые активационные) состояния	Чтение обязательной и дополнительной литературы
4	Общие представления о психических состояниях организма человека	Чтение обязательной и дополнительной литературы
5	Диагностика и управление психофизиологическими состояниями. Диагностика психофизиологических состояний	Чтение обязательной и дополнительной литературы
6	Субъективная оценка выраженности (глубины) состояния. Методики оценки индивидуальных типологических свойств. Самооценка психического состояния	Проработка лекций
7	Определение доминирующего и актуального психического состояния	Проработка лекций
8	Диагностика выявления причин эмоционального дискомфорта	Проработка лекций
9	Диагностика состояния стресса у человека	Проработка лекций
10	Диагностика состояний: депрессия. Диагностика нервно-психического напряжения и его проявлений	Проработка лекций
11	Динамика и регуляция психических состояний	Чтение обязательной и дополнительной литературы

12	Саморегуляция психических состояний.	Чтение обязательной и дополнительной литературы
13	Методики, определяющие тип и характеристики индивидуального стиля саморегуляции состояния. Методики оценки оптимальности. Определение индивидуального стиля саморегуляции состояния	Проработка лекций
14	Методы управления психическим состоянием. Регуляция психических состояний	Проработка лекций
15	Общая характеристика методов психического самоуправления. Нервно-мышечная релаксация	Проработка лекций
16	Построение курса обучения навыкам самоуправления психическим состоянием	Проработка лекций
17	Диагностика психических состояний в ситуациях жизнедеятельности. Состояния психического напряжения	Проработка лекций
18	Саморегуляция психических состояний и успешность профессиональной деятельности	Проработка лекций
19	Особенности регуляции психических состояний в трудных жизненных ситуациях	Проработка лекций
20	Саморегуляция психических состояний в учебном процессе. Диагностика и измерение психических состояний школьников, студентов, преподавателей в учебной и педагогической деятельности.	Проработка лекций
21	Саморегуляция психических состояний в учебном процессе. Диагностика и измерение психических состояний школьников, студентов, преподавателей в учебной и педагогической деятельности.	Проработка лекций
22	Саморегуляция психических состояний в учебном процессе. Диагностика и измерение психических состояний школьников, студентов, преподавателей в учебной и педагогической деятельности.	Проработка лекций
23	Функциональные комплексы саморегуляции психических состояний в типичной повторяющейся деятельности.	Чтение обязательной и дополнительной литературы
24	Социально-психологические и культуральные влияния на регуляцию психических состояний субъекта	Проработка лекций
25	Психофизиологические аспекты управления деятельности спортсмена. Общие представления о функциональных состояниях организма человека, различные точки зрения	Проработка лекций
26	Консультация перед зачетом	Самостоятельное изучение заданного материала
27	Зачет	Самостоятельное изучение заданного материала

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

В соответствии с Положением о рейтинговой системе успеваемости студентов (Приказ № 190 от 04.04.2014) студенты, набравшие по дисциплине в период проведения текущего контроля от 35 до 60 баллов, допускаются к зачету или экзамену.

Студенты, набравшие по дисциплине менее 35 баллов к экзамену (зачету) не допускаются.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов;
- без ошибок выполнил практическое задание.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной и контрольной работы, систематическая активная работа на семинарских занятиях.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития культуры у студента нет.

Оценивается качество устной и письменной речи, как и при выставлении положительной оценки.

Зачет или экзамен может быть получен автоматически, если студент выполнил все работы текущего и рубежного контроля, не пропускал практические занятия, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий в своей группе и в период проведения текущей аттестации набрал 61 балл и более.

Студент имеет право повысить оценку, полученную по итогам рейтинга (удовлетворительно, хорошо), путем сдачи экзамена.

На очном зачете или экзамене преподаватель имеет право провести опрос по разделам, по которым студент не прошел или неуспешно прошел текущую аттестацию.

Вопросы к зачету (4 семестр)

1. Общие основы психофизиологии. цели, задачи, содержание дисциплины
2. Дать определение понятие «состояние» и объяснить причины возникновения психофизиологических состояний.
3. Этапы деятельности и динамика психофизиологических состояний.
4. Общие представления о психических состояниях организма человека.
Физиологические механизмы психических состояний.
5. Виды и классы психических состояний.
6. Классификация состояний. Диагностика психофизиологических состояний.
Диагностика состояний и индивидуальные и половые различия.
7. Методические принципы оценки психофизиологических состояний.
8. Особенности организация психофизиологического обследования, его этапы и задачи, принципы.
9. Субъективная оценка собственного состояния, ее особенности.
10. Характеристика методик оценки индивидуальных типологических свойств.
11. Характеристика методики оценки основных свойств нервной системы.
12. Методики исследования индивидуальных особенностей субъективного восприятия.

13. Характеристика методик оценки выявления причин эмоционального дискомфорта.
14. Характеристика методик диагностика состояния стресса и депрессии.
15. Формы саморегуляции психических состояний.
16. Развитие и самосовершенствование саморегуляции психических состояний.
17. Саморегуляция психических состояний. Индивидуальные и индивидуально-психологические основания саморегуляции психических состояний.
18. Психотехники в регуляции психических состояний
19. Общая характеристика методов психического самоуправления. Нервно-мышечная релаксация.
20. Принципы построения курса обучения навыкам самоуправления психическим состоянием
21. Саморегуляции психических состояний и успешность профессиональной деятельности
22. Саморегуляция психических состояний в учебном процессе. Диагностика и измерение психических состояний школьников, студентов, в учебной и педагогической деятельности.
23. Социально-психологические и культуральные влияния на регуляцию психических состояний субъекта.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 6.1.1

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение к занимающимся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	Знает содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей. Умеет проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-	Конспекты материалов лекции	1. Полнота конспектируемой информации конспектируемых источников.
			Устный опрос в ходе практических занятий. Контрольные вопросы по темам	Использование дополнительной литературы для ответа на вопросы по теме занятия. Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. Лаконичность изложения

		спортивной деятельности.	Ситуационное задание Презентация, доклад, выполнение творческого задания.	– соответствие выполненного задания поставленным задачам; – соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; – уровень владения материалом задания при ответах на вопросы
			Итоговое собеседование на зачете.	- Ссылки на авторитетные источники информации в ходе собеседования. - Привлечение для аргументации разных видов информации
2.	ПК-2: Способен разрабатывать программы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, программы в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.	Знает систему организации физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной, спортивно-массовой работы в учреждениях общего и дополнительного образования. Умеет выбирать методы организации и размещения занимающихся.	Конспекты материалов лекции	Выделение ключевых вопросов лекции, метод диагностики психофизического состояния человека
			Устный опрос в ходе практических занятий. Контрольные вопросы по темам	Способность воспроизвести особенности проведения методик диагностики психофизического состояния человека, провести с использованием дополнительной литературы.
			Ситуационное задание Презентация, доклад, выполнение творческого задания.	– соответствие подобранных методик выполненного задания поставленным задачам; – владеет методиками диагностики; – соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
			Итоговое собеседование на зачете.	1. Использование дополнительного материала при ответе на вопросы. 2. На основе проработанного материала может провести диагностику психоэмоционального состояния с учетом индивидуальных особенностей.

7.1 Основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: практикум/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 91 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86453.html>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25.05.2020).

7.2 Дополнительная литература:

1. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Б.П. Яковлев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25.05.2020).

2. Фомина Е.В. Общая и спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фомина Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. — 139 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64977.html>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25.05.2020).

3. Фомина Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фомина Е.В. — Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016. — 172 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72531.html>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25.05.2020).

Знать лекционный материал.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
2. Спортивный психолог <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection. Поставщик контента: ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России». https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=

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

3. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>

4. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

– Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:
платформа для электронного обучения Microsoft Teams

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины Учебные аудитории для проведения лекций и практических занятий.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления ИОТ

Н.К. Федорова
23.06.2021

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(очная форма обучения)

Речапов Д. С. Научно-методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных программ. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» очной и заочной формы обучения. формы обучения: очная и заочная форма обучения. Тюмень, 2020.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПООП ВО по направлению и профилю подготовки.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Управление психофизическим состоянием человека [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Дисциплина «Научно-методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных программ» в институте физической культуры является дисциплиной, в которой рассматриваются основные положения научных знаний: по оценке общего физического развития и функционального состояния ведущих систем организма учащихся и использованию названных оценочных критериев в качестве научно-методического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности человека.

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов основных знаний по наиболее информативным методам научно-методического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности человека, а также формирование практических умений и навыков использования данных методов с целью сохранения и укрепления их здоровья.

Задачи изучения дисциплины:

1. оценка общего физического развития и функционального состояния ведущих систем организма учащихся и использование названных оценочных критериев в качестве научно-методического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности человека;
2. оценка динамики функциональных показателей жизнедеятельности организма учащихся в состоянии здоровья в результате проведения занятий по физической культуре;
3. содействие в ходе освоения дисциплины в приобретении знаний и навыков, необходимых для самостоятельной работы студентов при выполнении лабораторных, контрольных и курсовых работ, прохождения педагогической практики, подготовки выпускной квалификационной работы к итоговой государственной аттестации;
4. содействие формированию профессионально значимых свойств личности.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина (модуль) по выбору.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-11: Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.	ОПК-11	Знает назначение и области применения основных методов исследования в ФК и спорте; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики.
		Умеет отбирать наиболее эффективные средства и методы диагностики психофизиологических состояний; объективно оценивать состояние обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии

		с реальными возможностями детей.
ПК-3: Планирование и выполнение прикладных работ теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в физической культуре и спорте.	ПК-3	Знает: планирование прикладных работ теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в физической культуре и спорте;
		Умеет стандартно решать типичные задачи: планирования прикладных работ теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в физической культуре и спорте.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 2

Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре
			6
Общая трудоемкость	зач. ед.	4	4
	час	144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		50	50
Лекции		16	16
Практические занятия		34	34
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		94	94
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет	Зачет

3. Система оценивания

3.1. Оценивание достижений обучающихся в течение семестра осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы. Баллы начисляются студентам за следующие активности:

- 1) посещение занятия – 0,5-1 балл;
- 2) работа на практическом занятии – 0-1 балл;
- 3) конспекты – 1 балл;
- 4) ситуационное задание (практическое задание) - 0-2 балла
- 5) доклад, презентации - 2
- 6) Контрольная работа - 3 балла.
- 7) выполнение творческого задания, реферат - 5 баллов.

Для получения зачета по дисциплине обучающимся необходимо набрать за семестр не менее 61 балла. Студенты, набравшие по итогам работы в семестре менее 61 балла, сдают зачет по дисциплине в форме устного собеседования.

При проведении текущего контроля используются: собеседование, коллоквиум, ситуационное задание, презентация.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

Ситуационное задание (практическое задание) – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Варианты ситуационных заданий (практических заданий)

1. Самодиагностика (по предложенным преподавателем методикам) и составление заключений.
2. Самостоятельный подбор психодиагностических методик для спортсменов разных видов спорта.
3. Самодиагностика развития различных показателей психики у спортсмена (по методикам, подобранным самостоятельно).
4. Разработка практических рекомендаций по проведению психологического отбора в избранном виде спорта.

Коллоквиум. Примерные вопросы

1. Комплексная функциональная диагностика спортсменов
2. Состояния, вызванные интенсивной длительной деятельностью». Состояние утомления. Чувство усталости. «Мёртвая точка» и «второе дыхание».
3. Фармакологические методы восстановления психофизиологической работоспособности.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 3

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (в час.) (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	
1	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	8	2	0	0	0
2	Введение в дисциплину «Научно-методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных программ»	8	0	2	0	0
3	Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности	8	0	2	0	0
4	Основные концепции теории оздоровительной физической культуры	8	2	0	0	0
5	Основные концепции теории оздоровительной физической культуры	8	0	4	0	0

6	Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	8	2	0	0	0
7	Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	8	0	4	0	0
8	Медико-педагогический контроль морфофункциональных изменений сердечно-сосудистой системы	8	2	0	0	0
9	Нагрузочные тесты и критерии контроля функционального состояния занимающихся	8	0	2	0	0
10	Физическая работоспособность и методы её определения	8	0	2	0	0
11	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) в методах контроля функционального состояния занимающихся	8	2	0	0	0
12	Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре	7	0	2	0	0
13	Медико-педагогический контроль утомления и переутомления в результате мышечной деятельности	7	0	4	0	0
15	Физкультурно-оздоровительная работа в школе	7	2	2	0	0
16	Основные подходы и концепции модернизации физического воспитания школьников	7	0	2	0	0
17	Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением	7	2	4	0	0
18	Принципы физкультурно-оздоровительных программ для лиц старших возрастов	7	2	0	0	0
19	методика адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста	7	0	4	0	0
	Итого (часов)	144	16	34	0	0

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры

Вопросы для рассмотрения:

1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой.
2. Принципы системы физического воспитания.
3. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания.
4. Понятие и виды оздоровительной физической культуры.
5. Основные двигательные режимы.
6. Правила оздоровительной тренировки.

2. Введение в дисциплину «Научно-методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных программ».

Вопросы для рассмотрения:

1. Определение предмета, целей и задач методов научно-методического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности человека?
2. Учет средств и методов научно-методического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности человека при выполнении физических упражнений?

3. Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности

Вопросы для обсуждения:

1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой
2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры
3. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания
4. Понятие и виды оздоровительной физической культуры
5. Основные двигательные режимы
6. Правила оздоровительной тренировки

4. Основные концепции теории оздоровительной физической культуры.

Вопросы для рассмотрения:

1. Принципы и законы спортивной тренировки – закон сверхвосстановления, кумулятивный эффект, принципы непрерывности, гетерохронности, цикличности.
2. Основные концепции теории оздоровительной физической культуры.
3. Здоровье как физическое, психическое и социальное благополучие.
4. Иммунная и эндокринная системы как объект воздействия средств оздоровительной физической культуры.
5. Учет роли сердечно-сосудистой системы в оздоровительных программах.

5. Основные концепции теории оздоровительной физической культуры

Вопросы для обсуждения:

1. Принципы и законы спортивной тренировки – закон сверхвосстановления, кумулятивный эффект, принципы непрерывности, гетерохронности, цикличности.
2. Основные концепции теории оздоровительной физической культуры.

6. Основные концепции теории оздоровительной физической культуры.

Вопросы для рассмотрения:

1. Здоровье как физическое, психическое и социальное благополучие.
2. Иммунная и эндокринная системы как объект воздействия средств оздоровительной физической культуры.
3. Учет роли сердечно-сосудистой системы в оздоровительных программах.

7. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.

Вопросы для рассмотрения:

1. Циклическая аэробика
2. Использование аэробных упражнений в оздоровительной физической культуре
3. Гимнастическая аэробика
4. Бодибилдинг (культуризм)
5. Основы физиологии мышечного сокращения
6. Физиология силового упражнения
7. Методика силовой тренировки
8. Принципы построения силовой тренировки

8. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.

Вопросы для обсуждения:

1. Циклическая аэробика
2. Использование аэробных упражнений в оздоровительной физической культуре

9. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры

Вопросы для обсуждения:

1. Бодибилдинг (культуризм)
2. Основы физиологии мышечного сокращения
3. Физиология силового упражнения
4. Методика силовой тренировки
5. Принципы построения силовой тренировки

10. Медико-педагогический контроль морфофункциональных изменений сердечнососудистой системы.

Вопросы для рассмотрения:

Рассмотрение средств и методов, используемых при контроле за функционированием сердечно-сосудистой системы при различной мышечной деятельности. Особенности и принципы организации данного контроля. Интерпретации полученных результатов и их использование при организации физкультурно-оздоровительной работы. Новые технологии, используемые в данном направлении.

11. Нагрузочные тесты и критерии контроля функционального состояния занимающихся

Вопросы для обсуждения:

1. Пробы с физической нагрузкой

2. Требования ВОЗ, предъявляемые к тестирующим нагрузкам
3. Проба с 20-тью приседаниями (Мартине)
4. Типы реакции ССС на физическую нагрузку по результатам функциональных проб.

12. Физическая работоспособность и методы её определения.

Вопросы для обсуждения:

1. Нормативы и оценка физической работоспособности
2. Субмаксимальный тест PWC-170
3. Прямое и косвенное определение максимального потребления кислорода (МПК)
4. Пробы с задержкой дыхания

13. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) в методах контроля функционального состояния занимающихся

Вопросы для рассмотрения:

1. Принципы проведения врачебно-педагогического наблюдения
2. Основные задачи врачебно-педагогических наблюдений
3. Методы врачебно-педагогических наблюдений
4. Метод непрерывного наблюдения
5. Использование мониторов сердечного ритма
6. Последовательность и порядок проведения ВПН

14. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре

Вопросы для обсуждения:

1. Конституция человека
2. Соматотип
3. Пропорции тела
4. Соматотип и болезни
5. Соматотип и нервная система
6. Связь соматики с гормонами
7. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира
8. Антропометрические обследования
9. Контроль функционального состояния

15. Медико-педагогический контроль утомления и переутомления в результате мышечной деятельности.

Вопросы для обсуждения:

1. Фактора провоцирующие развитие процессов утомления при мышечной деятельности.
2. Маркеры утомления и переутомления.
3. Средства борьбы с явлениями утомления и его профилактика.

16. Физкультурно-оздоровительная работа в школе

Вопросы для рассмотрения:

1. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения.

2. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования
3. Сущность процесса модернизации физического воспитания в российской федерации
4. Основные направления модернизации физического воспитания школьников
5. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников

17. Физкультурно-оздоровительная работа в школе

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика состояние здоровья современных школьников.
2. Причины ухудшения здоровья школьников.

18. Основные подходы и концепции модернизации физического воспитания школьников

Вопросы для бсуждения:

1. Основные направления модернизации физического воспитания в школе.
2. Инновационные подходы к системе физического воспитания школьников.

19. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением

Вопросы для рассмотрения

1. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи
2. Значение, цель и задачи физической культуры студентов
3. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах
4. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими

20. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи
2. Значение, цель и задачи физической культуры студентов
3. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вуза

21. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими
2. Состояние здоровья допризывной молодежи и военнослужащих

3. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими

22. Принципы физкультурно-оздоровительных программ для лиц старших возрастов.

Вопросы для рассмотрения

1. Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий.
2. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека.
3. Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия.
4. Особенности организации медицинского контроля.

23. методика адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста

Вопросы для обсуждения:

1. Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий.
2. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека.
3. Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия.
4. Особенности организации медицинского контроля.

24. методика адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста

Вопросы для обсуждения:

1. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста.
2. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста.

25. методика адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста

Вопросы для обсуждения:

1. Возрастные изменения в различных системах организма.
2. Концепция реабилитации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике.
3. Средства и методы профилактики преждевременного старения. (Классификация и терминология; цели и задачи различных методик применения физических упражнений).

26. Консультация перед зачетом

27. Зачетное занятие

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ Темы	Темы	Виды СРС
1	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	Чтение обязательной и дополнительной литературы
2	Введение в дисциплину «Научно-методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных программ»	Проработка лекций
3	Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности	Проработка лекций
4	Основные концепции теории оздоровительной физической культуры	Чтение обязательной и дополнительной литературы
5	Основные концепции теории оздоровительной физической культуры	Проработка лекций
6	Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	Чтение обязательной и дополнительной литературы
7	Медико-педагогический контроль морфофункциональных изменений сердечно-сосудистой системы	Чтение обязательной и дополнительной литературы
8	Нагрузочные тесты и критерии контроля функционального состояния занимающихся	Проработка лекций
9	Физическая работоспособность и методы её определения	Проработка лекций
10	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) в методах контроля функционального состояния занимающихся	Проработка лекций
11	Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре	Проработка лекций
12	Медико-педагогический контроль утомления и переутомления в результате мышечной деятельности	Проработка лекций
13	Физкультурно-оздоровительная работа в школе	Проработка лекций
14	Основные подходы и концепции модернизации физического воспитания школьников	Проработка лекций
15	Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением	Чтение обязательной и дополнительной литературы
16	Принципы физкультурно-оздоровительных программ для лиц старших возрастов	Чтение обязательной и дополнительной литературы

17	методика адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста	Чтение обязательной и дополнительной литературы
18	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	Проработка лекций
19	Введение в дисциплину «Научно-методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных программ»	Проработка лекций
20	Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности	Проработка лекций
21	Основные концепции теории оздоровительной физической культуры	Проработка лекций
22	Консультация перед зачетом	Самостоятельное изучение заданного материала
23	Зачетное занятие	Самостоятельное изучение заданного материала

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

В соответствии с Положением о рейтинговой системе успеваемости студентов (Приказ № 190 от 04.04.2014) студенты, набравшие по дисциплине в период проведения текущего контроля от 35 до 60 баллов, допускаются к зачету или экзамену.

Студенты, набравшие по дисциплине менее 35 баллов к экзамену (зачету) не допускаются.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов;
- без ошибок выполнил практическое задание.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной и контрольной работы, систематическая активная работа на семинарских занятиях.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития культуры у студента нет.

Оценивается качество устной и письменной речи, как и при выставлении положительной оценки.

Зачет может быть получен автоматически, если студент выполнил все работы текущего и рубежного контроля, не пропускал практические занятия, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий в своей группе и в период проведения текущей аттестации набрал 61 балл и более.

На очном зачете преподаватель имеет право провести опрос по разделам, по которым студент не прошел или неуспешно прошел текущую аттестацию.

Контрольные вопросы к зачёту (6 семестр)

1. В чем заключается суть принципа оздоровительной направленности.
2. Характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
3. Методические правила оздоровительной тренировки.
4. Способы повышения и регламентации нагрузки в оздоровительной физической культуре.
5. Оценка показателей артериального давления крови?
6. Оценка частоты сердечных сокращений при нагрузках?
7. Оценка физкультурно-спортивных показателей учащихся при выполнении физических упражнений?
8. Функциональные нагрузочные пробы?
9. Закономерности реакций организма детей и подростков на функциональные нагрузочные пробы
10. Основные негативные факторы ухудшения здоровья школьников.
11. Основные направления модернизации физического воспитания в школе.
12. Инновационные подходы к системе физического воспитания школьников.
13. Обоснование необходимости занятий физической культурой и спортом в пожилом и старшем возрасте.
14. Задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте и их краткая характеристика.
15. Основные методические правила занятий оздоровительной физической культурой и спортом в пожилом и старшем возрасте.
16. понятие «адаптивная физическая культура»?
17. Современное состояние физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
18. Значимость занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств	Знает назначение и области применения основных методов исследования в ФК и спорте; основные закономерности и возрастного	Конспекты материалов лекции Устный опрос в ходе практических занятий. Контрольные вопросы по темам, контрольная	Полнота конспектируемой информации конспектируемых источников. Использование дополнительной литературы для ответа на вопросы по теме занятия. Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать

	и методов физкультурно-спортивной деятельности.	развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальные особенности траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики.	работа, реферат	материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. Лаконичность изложения
			Ситуационное задание Презентация, доклад, выполнение творческого задания,	– соответствие выполненного задания поставленным задачам; – соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - уровень владения материалом задания при ответах на вопросы
			Итоговое собеседование на зачете.	- Ссылки на авторитетные источники информации в ходе собеседования. - Привлечение для аргументации разных видов информации
		Умеет отбирать наиболее эффективные средства и методы диагностики психофизиологических состояний; объективно оценивать состояние обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными возможностями детей.	Конспекты материалов лекции	Выделение ключевых вопросов лекции
			Устный опрос в ходе практических занятий. Контрольные вопросы по темам	Способность воспроизвести особенности проведения методик диагностики и управления психофизического состояния спортсмена, провести с использованием дополнительной литературы.
			Ситуационное задание Презентация, доклад, выполнение творческого задания.	– соответствие подобранных методик выполненного задания поставленным задачам; – владеет методиками диагностики; – соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
	Итоговое собеседование на зачете.	1. Использование дополнительного материала при ответе на вопросы. 2. На основе проработанного материала может провести диагностику психоэмоционального состояния спортсмена с учетом физиологических и индивидуальных особенностей.		
2.	ПК-3.	Знает: Планирование и выполнение	Конспекты материалов лекции	Полнота конспектируемой информации конспектируемых источников.

		<p>прикладных работ теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в физической культуре и спорте</p>	<p>Устный опрос в ходе практических занятий. Контрольные вопросы по темам, контрольная работа, реферат</p>	<p>Использование дополнительной литературы для ответа на вопросы по теме занятия. Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. Лаконичность изложения</p>
			<p>Ситуационное задание Презентация, доклад, выполнение творческого задания,</p>	<p>– соответствие выполненного задания поставленным задачам; – соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - уровень владения материалом задания при ответах на вопросы</p>
			<p>Итоговое собеседование на зачете.</p>	<p>- Ссылки на авторитетные источники информации в ходе собеседования. - Привлечение для аргументации разных видов информации</p>
		<p>Умеет стандартно решать типичные задачи: планирования прикладных работ теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в физической культуре и спорте.</p>	<p>Конспекты материалов лекции</p>	<p>Полнота конспектируемой информации конспектируемых источников.</p>
			<p>Устный опрос в ходе практических занятий. Контрольные вопросы по темам, контрольная работа, реферат</p>	<p>Использование дополнительной литературы для ответа на вопросы по теме занятия. Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. Лаконичность изложения</p>
			<p>Ситуационное задание Презентация, доклад, выполнение творческого</p>	<p>– соответствие выполненного задания поставленным задачам; – соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - уровень владения материалом</p>

			задания, Итоговое собеседование на зачете.	задания при ответах на вопросы - Ссылки на авторитетные источники информации в ходе собеседования. - Привлечение для аргументации разных видов информации
--	--	--	---	--

7.1 Основная литература:

1. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Б.П. Яковлев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25.05.2020).

7.2 Дополнительная литература:

1. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: практикум/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 91 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86453.html>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25.05.2020).

2. Фомина Е.В. Общая и спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фомина Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004.— 139 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64977.html> .— ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25.05.2020).

3. Фомина Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фомина Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016.— 172 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72531.html> .— ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25.05.2020).

Знать лекционный материал.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
2. Спортивный психолог <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection. Поставщик контента: ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России». https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=
2. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) <https://icdlib.nspu.ru/>
3. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
4. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

– Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:
платформа для электронного обучения Microsoft Teams

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения лекций и практических занятий.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления ИОТ

Н.К. Федорова
23.06.2021

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(очная форма обучения)

Чаюн Д.В. Оздоровительные виды гимнастики. Рабочая программа для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (очная форма обучения). Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Оздоровительные виды гимнастики [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Цель дисциплины – формирование потребности в занятиях физической культурой, развитие физических качеств через применение средств оздоровительной аэробики.

Задачи дисциплины:

- 1) формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спорта;
- 2) освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина (модуль) по выбору.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения (знаниевые/функциональные)
ПК-4: Способен разрабатывать и реализовывать программы спортивной подготовки.	ПК-4.	Знает средства и методы самостоятельной постановки образовательных программ и конструирования образовательных маршрутов.
		Умеет творчески и самостоятельно поставить образовательные программы и сконструировать образовательные маршруты.

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		5
Общая трудоемкость	зач.ед.	4
	час	144
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):	50	50
Лекции	0	0
Практические занятия	0	0
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	50	50

Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	94	94
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет

3. Система оценивания

3.1. Оценивание достижений обучающихся в течение семестра осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы. Баллы начисляются студентам за следующие активности:

- 1) посещение занятия – 1 балл;
- 2) работа на практическом занятии – 0-2 балла;
- 3) выполнение практического задания – 0-5 баллов.

Для получения зачета по дисциплине обучающимся необходимо набрать за семестр не менее 61 балла. Студенты, набравшие по итогам работы в семестре менее 61 балла, сдают зачет по дисциплине в форме устного собеседования.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Характеристика современной фитнес-индустрии	9	0	0	2	0
2.	Растяжка (стретчинг)	9	0	0	2	0
3.	Оздоровительная аэробика в системе фитнес-программ	9	0	0	2	0
4.	Приемы и техники управления группой на занятии оздоровительной аэробикой.	9	0	0	4	0
5.	Степ – аэробика	9	0	0	4	0
6.	Калланетика	9	0	0	4	0

7.	Табата	10	0	0	2	0
8.	Круговая тренировка	10	0	0	2	0
9.	Пилатес	10	0	0	4	0
10.	Лечебная гимнастика	10	0	0	4	0
11.	Производственная гимнастика	10	0	0	4	0
12.	Функциональный тренинг	10	0	0	4	0
13.	Йога	10	0	0	4	0
14.	Босу	10	0	0	4	0
15.	Тайбо	10	0	0	4	0
	Итого (часов)	144	0	0	50	0

4.2. Содержание дисциплины по темам

Тема 1. Характеристика современной фитнес-индустрии

Практическое занятие №1.

- 1) Задачи, структура и содержание оздоровительных фитнес-программ.
- 2) Требования к инструктору по фитнесу.
- 3) Сбор сведений, тестирование, визуальная оценка, определение типа фигуры, проблемных зон.
- 4) Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
- 5) Развитие общей физической подготовленности

Тема 2. Растяжка (стретчинг)

Практическое занятие № 2.

Растягивающие упражнения без предметов. Особенности применения разных методов стретчинга в зависимости от места в структуре занятия. Развитие гибкости

Практическое занятие №3.

Растягивающие упражнения без предметов. Особенности применения разных методов стретчинга в зависимости от места в структуре занятия. Развитие гибкости

Тема 3. Оздоровительная аэробика в системе фитнес-программ

Практическое занятие № 4.

Особенности планирования занятий оздоровительной аэробикой.

Особенности методики проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом (начинающие, опытные).

Типы занятий аэробики (обучающий, силовой, ударный, танцевально-разогревающий).

Тема 4. Приемы и техники управления группой на занятии оздоровительной аэробикой.

Практическое занятие № 5.

Вербальные и невербальные способы управления группой. Приемы повышения эмоционального фона у занимающихся на занятии.

Тема 5. Степ-аэробика

Практическое занятие № 6.

Обучение базовым шагам степ-аэробики и составлению связки, регулирование нагрузки на занятии.

Практическое занятие № 7.

Разучивание комбинации базовых шагов на степе.

Развитие специальных физических качеств: выносливости, межмышечной координации

Тема 6. Калланетика

Практическое занятие №8.

Обучение комплексу статических упражнений на мышцы всего тела.

Практическое занятие № 9.

Обучение комплексу статодинамических упражнений на мышцы всего тела.

Тема 7. Табата

Практическое занятие № 10.

Обучение методике проведения тренировки по методу «табата».

Развитие специальных физических качеств: выносливость и сила.

Тема 8. Круговая тренировка

Практическое занятие № 11.

Развитие скоростно-силовых способностей

Тема 9. Пилатес

Практическое занятие № 12.

Развитие координации, улучшение осанки, восстановление после возможных спортивных травм.

Практическое занятие № 13.

Развитие координации, улучшение осанки, восстановление после возможных спортивных травм.

Тема 10. Лечебная гимнастика

Практическое занятие № 14.

Ознакомление занимающихся со спецификой проведения занятий лечебной гимнастикой для профилактики заболеваний

Практическое занятие № 15.

Ознакомление занимающихся со спецификой проведения занятий лечебной гимнастикой для лечения заболеваний и/или повреждений средствами физической культуры.

Тема 11. Производственная гимнастика

Практическое занятие № 16.

Ознакомление занимающихся со спецификой проведения занятий производственной гимнастикой как вводной гимнастики, физкультминутки и физкультурной паузы.

Практическое занятие № 17.

Проведение части занятия производственной гимнастикой как вводной гимнастики, физкультминутки и физкультурной паузы.

Тема 12. Функциональный тренинг

Практическое занятие № 18.

Использование только естественных движений и нагрузок, с которыми человек сталкивается ежедневно.

Практическое занятие № 19.

Использование только естественных движений и нагрузок, с которыми человек сталкивается ежедневно.

Тема 13. Йога

Практическое занятие № 20.

Работа с телом и дыханием. Разучивание асан.

Практическое занятие № 21.

Работа с телом и дыханием. Разучивание асан.

Тема 14. Босу

Практическое занятие № 22.

Проведение занятий на развитие выносливости и силы мышц рук с использованием полусферы

Практическое занятие № 23.

Проведение занятий на развитие выносливости и силы мышц рук и ног с использованием полусферы

Тема 15. Тайбо

Практическое занятие № 24.

Проведение занятий на развитие выносливости и формирования ударной техники руками и ногами.

Практическое занятие № 25.

Проведение занятий на развитие выносливости и формирования ударной техники руками и ногами.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Характеристика современной фитнес-индустрии	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы.
2.	Растяжка (стретчинг)	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.

3.	Оздоровительная аэробика в системе фитнес-программ	Просмотр обязательных и рекомендованных кинофильмов. Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной, критической и справочной литературы. Подготовка конспектов.
4.	Приемы и техники управления группой на занятии оздоровительной аэробикой.	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.
5.	Степ – аэробика	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.
6.	Калланетика	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.
7.	Табата	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.
8.	Круговая тренировка	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.
9.	Пилатес	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.
10.	Лечебная гимнастика	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.
11.	Производственная гимнастика	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.
12.	Функциональный тренинг	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.
13.	Йога	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.
14.	Босу	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.
15.	Тайбо	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной и научной литературы. Подготовка конспектов проведения занятия.

В ходе подготовки к занятию обучающиеся смотрят минифильмы (они доступны для просмотра в Интернете) по проведению занятий ведущими специалистами по оздоровительным видам гимнастики и фитнес-инструкторами, читают обязательную литературу. Оценка самостоятельной работы студентов осуществляется в течение практических занятий посредством устного опроса и проверки конспектов по теме занятия. Оцениваются как фактические знания студентов, так и их динамика физической подготовленности, а также навыки самостоятельного формирования плана занятия по конкретной теме.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации (зачета) по дисциплине – устное собеседование обучающегося с преподавателем по специфике и особенностям проведения занятий по пройденным темам:

- специфика проведения занятия по конкретному направлению;
- особенности управления тренировочной нагрузкой;
- педагогического контроля за физическим состоянием занимающихся.

Аргументированный ответ на вопросы преподавателя по одному направлению – максимум 20 баллов. Максимальное количество направлений, обсуждаемых в ходе собеседования – 3.

Обучающиеся, совокупно набравшие по итогам работы в семестре и в ходе итогового собеседования 61 балл и более, получают зачет по дисциплине.

Обучающиеся, по итогам текущего контроля успеваемости в семестре набравшие 61 балл и более, получают зачет автоматом без прохождения итогового собеседования.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ПК-4: Способен разрабатывать и реализовывать программы спортивной подготовки.	Знает средства и методы самостоятельной постановки образовательных программ и конструирования образовательных маршрутов.	Конспекты материалов, использованных для подготовки к занятию.	1. Количество конспектируемых источников. 2. Фиксация библиографической информации о конспектируемых источниках.
			Устный опрос в ходе практических занятий.	1. Ссылки в ответах на разные источники 2. Использование дополнительных теоретических и пр для ответа на вопросы по теме занятия.
			Итоговое собеседование на зачете.	1. Ссылки на авторитетные источники информации в ходе

				<p>собеседования.</p> <p>2. История возникновения конкретного направления оздоровительной тренировки.</p> <p>3. Аргументированное объяснение специфики конкретного направления оздоровительной тренировки.</p>
	<p>Умеет творчески и самостоятельно поставить образовательные программы и сконструировать образовательные маршруты.</p>	<p>Конспекты материалов, использованных для подготовки к занятию.</p>	<p>1. Отражение в конспекте цели и задач занятия</p> <p>2. Аргументированное расположение физических упражнений в подготовительной, основной и заключительной части занятия</p>	
		<p>Практическое выполнение физических упражнений с учетом направленности занятия.</p>	<p>1. Проведение части занятия</p> <p>2. Оценка управления занимающимися на занятии</p> <p>3. Проведение педагогического контроля подготовленности</p>	
		<p>Итоговое собеседование на зачете.</p>	<p>1. Разработка собственного плана конспекта проведения занятия</p> <p>2. Использование доступных баз данных и информационных ресурсов для формирования перечня известных фитнес-направлений для оздоровительной тренировки.</p>	

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83607.html> (дата обращения: 24.05.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Макаридин, Д. Н. Основы профессионального мастерства в физкультурно-оздоровительной сфере: учебно-методическое пособие по организации самостоятельной работы студентов 3-4 курсов очной и заочной форм обучения направления 49.03.01 "Физическая культура" / Д. Н. Макаридин; [отв. ред. И. В. Стародубцева; рец.: Т. В. Кузьмина, Л. А. Архипова]; Тюм. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры. — Электрон. текстовые дан. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2015. — 2-Лицензионный договор №128/2015-11-13. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — <URL:https://library.utmn.ru/dl/PPS/Makaridin_128_Osnov_prov_masterstva_2015.pdf >.
3. Повалева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Повалева, О. Г. Сыромятникова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 144 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65026.html> (дата обращения: 24.05.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2 Дополнительная литература:

1. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-7996-2054-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106358.html> (дата обращения: 24.05.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Ионова, Е. А. Гимнастика в процессе трудового дня : учебное пособие / Е. А. Ионова, И. В. Папина, Е. Н. Суркова. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. — 53 с. — ISBN 978-5-00175-035-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109722.html> (дата обращения: 24.05.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.3 Интернет-ресурсы:

<https://ffarsport.ru> – Сайт федерации фитнес-аэробики России (дата обращения 02.11.2020)

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection. URL: https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=
2. Национальная электронная библиотека. URL: <https://rusneb.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

Любое ПО для демонстрации презентаций, созданных в Microsoft Power Point, выхода в Интернет и просмотра видеоматериалов.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для проведения практических занятий, а именно спортивный или фитнес-зал, бассейн.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления ИОТ

Н.К. Федорова
23.06.2021

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ОСНОВЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ
СПОРТА**

Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(очная форма обучения)

Дмитриева С.В., Самарин А.В. Оздоровительные технологии на основе циклических видов спорта. Рабочая программа для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (очная форма обучения). Тюмень, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Оздоровительные технологии на основе циклических видов спорта [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Цель дисциплины - сформировать у студентов необходимые компетенции для предстоящей профессионально – педагогической деятельности в сфере оздоровительной физической культуры.

Задачи дисциплины:

1. сформировать у студентов мотивационно-ценностное отношение к здоровью и занятиям физической культурой;
2. освоение научно-теоретических и организационно-методических основ оздоровительных технологий в циклических видах спорта;
3. обучение и совершенствование техники выполнения упражнений, технико-тактических умений и навыков в циклических видах спорта;
4. развитие физических кондиций у студентов.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина (модуль) по выбору.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.	ОПК-2.	Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.
		Умеет использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и	ОПК-3.	Знает основы разработки и реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
		Умеет применять на практике

физической подготовке.		основы разработки и реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
ОПК-4: способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	ОПК-4.	Знает основные положения свода правил проведения соревнований в избранном виде спорта. Умеет судить спортивные соревнования в соответствии со своей квалификацией, судейской специализацией и категорией, с правилами вида спорта и положением (регламентом) о спортивном соревновании.

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		6
Общий объем	4	4
зач.ед. час	144	144
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):	50	50
Лекции	16	16
Практические занятия	34	34
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	94	94
Вид промежуточной аттестации (зачет)	Зачет	Зачет

3. Система оценивания

3.1. Оценивание достижений обучающихся в течение семестра осуществляется на основе зачетной системы. Зачет студенты получают за: посещаемость академических занятий; выполнение контрольной работы (практико-ориентированный проект); составление учебной карточки, направленной на разработку комплекса упражнений для развития общих и специальных физических качеств; составление положения о соревновании.

Если студент пропустил занятия без уважительной причины и не выполнил предложенные задания промежуточного контроля, то ему следует сдать зачет по предложенным вопросам устно.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/ практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Оздоровительная физическая культура как специфический вид деятельности	7	1	1	0	0
2.	Особенности обучения спортсменов в группах оздоровительной направленности	7	1	1	0	0
3.	Личность и деятельность спортсмена	7	1	1	0	0
4.	Управление спортивной командой	7	1	1	0	0
5.	Средства и методы тренировки в легкой атлетике	7	1	2	0	0
6.	Средства и методы тренировки в лыжных гонках	7	1	2	0	0
7.	Средства и методы тренировки в плавании	7	1	2	0	0
8.	Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике	7	1	2	0	0
9.	Общая и специальная	8	1	2	0	0

	физическая подготовка в лыжных гонках					
10	Общая и специальная физическая подготовка в плавании	8	1	2	0	0
11	Контроль за функциональным и техническим состоянием легкоатлетов	8	1	2	0	0
12	Контроль за функциональным и техническим состоянием лыжников	8	1	2	0	0
13	Контроль за функциональным и техническим состоянием пловцов	8	1	2	0	0
14	Техническая подготовка легкоатлетов	8	1	2	0	0
15	Техническая подготовка лыжников	8	1	2	0	0
16	Техническая подготовка пловцов	8	1	2	0	0
17	Судейство соревнований по легкой атлетике	8	0	2	0	0
18	Судейство соревнований по лыжным гонкам	8	0	2	0	0
19	Судейство соревнований по плаванию	8	0	2	0	0
	Итого (часов)	144	16	34	0	0

4.2. Содержание дисциплины по темам

Тема 1. Оздоровительная физическая культура как специфический вид деятельности
Лекция

Понятие и специфические особенности физкультурно-оздоровительной деятельности. Структура физкультурно-оздоровительной деятельности. Психолого-педагогическая характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности как вида деятельности. Классификации физических упражнений (по биомеханической структуре движений; по проявлению физических качеств; по особенностям локомоций; по мощности выполняемой

работы; по преобладающему источнику энергии; по уровню энергозатрат; по характеру регламентации нагрузки; по объему активной мышечной массы; по характеру мышечной работы) и поз (позы отдыха, предрабочие, рабочие). Психологическая система видов спорта и соревновательных упражнений по Т.Т. Джемгарову.

Структура педагогического процесса в физкультурно-оздоровительной деятельности. Цели, задачи и виды в физкультурно-оздоровительной деятельности. Основные направления гуманизации в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тема 2. Особенности обучения спортсменов в группах оздоровительной направленности.

Лекция.

Общая характеристика процесса подготовки спортсменов в группах оздоровительной направленности. Закономерности, принципы и методы обучения и воспитания. Этапы деятельности тренера.

Психолого-педагогические основы формирования двигательного действия. Закономерности развития физических качеств у занимающихся в группах оздоровительной направленности.

Оптимизация процесса обучения. Активизация учебно-познавательной деятельности спортсменов. Планирование учебно-тренировочного процесса в группах физкультурно-оздоровительной направленности. Педагогический контроль в учебно-тренировочном процессе.

Тема 3. Личность и деятельность спортсмена

Лекция.

Психологическая структура личности по К.К.Платонову. Возрастные психолого-педагогические особенности спортсменов. Изучение (психолого-педагогическая диагностика) и учет индивидуальных особенностей занимающихся в группах оздоровительной направленности. Темперамент (свойства темперамента и их учет в учебно-воспитательном процессе), характер (характерологические особенности и индивидуальный стиль деятельности спортсмена) и воля (выраженность и генерализованность комплекса волевых качеств спортсмена в зависимости от спортивной специализации) занимающихся в группах оздоровительной направленности. Развитие специальных способностей занимающихся в группах оздоровительной направленности. (двигательные способности и наследственность).

Рекомендации тренеру по работе с детьми от 6-7 до 10-11 лет занимающихся в группах оздоровительной направленности. Рекомендации тренеру по работе с подростками. Рекомендации тренеру по работе с занимающимися юношеского возраста.

Психологическая подготовка занимающихся в группах оздоровительной направленности (структура, методы саморегуляции психоэмоциональных состояний).

Тема 4. Управление спортивной командой.

Лекция.

Команда как вид малой социальной группы. Понятие, структура и функции спортивного коллектива. Общая характеристика коллектива направленности: вертикальная и горизонтальная подструктуры. Социально-психологические особенности коллектива физкультурно-оздоровительной направленности. Основные черты психологии коллектива: формальные и неформальные; гармоничные, противоречивые и конфликтные взаимоотношения. Микрогруппы и лидерство в команде. Конфликты в спорте и пути их разрешения. Педагогический такт и этика тренера. Этика взаимоотношений в команде. Социометрия спортивной группы.

Практические занятия

Тема 5. Средства и методы тренировки в легкой атлетике

Лабораторное занятие

Оздоровительный ходьба, бег, как основные средства в подготовке легкоатлетов в группах оздоровительной направленности. Специальные и подготовительные упражнения. Методы

тренировки – переменный, поточный, круговой, повторный, игровой. Содержание учебных программ для легкоатлетов в спортивно-оздоровительных группах.

Тема 6. Средства и методы тренировки в плавании.

Лабораторное занятие

Общепедагогические, практические, специальные средства и методы тренировки в группах оздоровительной направленности. Средства и методы, применяемые при развитии выносливости, силы, скоростных способностей, гибкости и координационных способностей в группах оздоровительной направленности. Методы повышения кислородно-транспортной функции организма. Содержание учебных программ для пловцов в спортивно-оздоровительных группах.

Тема 7. Средства и методы тренировки в лыжных гонках

Принципы, средства и методы построения тренировочного процесса в лыжных гонках в группах оздоровительной направленности. Общепедагогические, практические, специальные средства и методы тренировки в группах оздоровительной направленности. Принципы тренировки: взаимосвязь общей и специальной физической подготовки, непрерывность тренировки, волнообразность динамики нагрузки и др. Основные средства и методы построения тренировочного процесса в лыжных гонках. Содержание учебных программ для лыжных гонок в спортивно-оздоровительных группах.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

Средства, методы и дозировка общей физической подготовки на занятиях легкой атлетикой в группах оздоровительной направленности. Средства, методы и дозировка специальной физической подготовки в легкой атлетике. Применение игрового метода для развития физических качеств в группах оздоровительной направленности.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка в плавании.

Общая и специальная физическая подготовка пловцов в группах оздоровительной направленности. Задачи общей и специальной физической подготовленности. Тренировочные режимы, применяемые в процессе физической подготовки. Методика развития гибкости, общей выносливости. Совершенствование координационных способностей. Методы оценки общей и специальной физической подготовки в группах оздоровительной направленности. Применение игрового метода в группах оздоровительной направленности.

Тема 10. Общая и специальная физическая подготовка в лыжном спорте.

Физическая подготовка лыжника, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), Техническая подготовка лыжника, Теоретическая подготовка, Тактическая подготовка лыжника. Средства и методы направленные на развитие общей и специальной физической подготовки в спортивно-оздоровительных группах.

Тема 11. Контроль за функциональным и техническим состоянием легкоатлетов.

Виды контроля в группах оздоровительной направленности и их характеристика. Применение контроля при оценке способностей (скоростных, силовых, гибкости, специальной и общей выносливости). Провести текущий контроль развития физических качеств.

Тема 12. Контроль за функциональным и техническим состоянием пловцов.

Виды контроля и их характеристика. Применение контроля при оценке способностей (скоростных, силовых, силовой выносливости, гибкости, специальной и общей выносливости). Определение интенсивности нагрузки в группах оздоровительной направленности. Определение нагрузки при игровом методе.

Тема 13. Контроль за функциональным и техническим состоянием лыжников.

Изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности. Определения состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки. Оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после физических нагрузок. Оценка условий и организации учебных занятий.

Тема 14. Техническая подготовка легкоатлетов.

Биомеханические основы техники легкоатлетических видов в физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка эффективности технической подготовленности бегунов, ходоков в группах оздоровительной направленности.

Тема 15. Техническая подготовка пловцов.

Биомеханические основы техники плавания. Гидродинамика движущей силы при плавании. Эффективность техники пловца. Оценка эффективности технической подготовленности.

Тема 16. Техническая подготовка лыжников

Классические ходы: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход.

Тема 17. Организация и судейство спортивно-массовых соревнований по легкой атлетике

Состав судейской коллегии, оргкомитета, должностные обязанности. Основные требования к оформлению положений на соревнования. Программа соревнований. Особенности подготовки мест проведения соревнований. Проведение внутригрупповых соревнований с использованием подвижных игр (спринт «слалом», марафон, «формула - 1», летящий шест и т.д.)

Тема 18. Организация и судейство спортивно-массовых соревнований по плаванию

Состав судейской коллегии, оргкомитета, должностные обязанности. Основные требования к оформлению положений на соревнования. Программа соревнований. Особенности подготовки мест проведения соревнований. Проведение внутригруппового соревнования с применением эстафетного плавания.

Тема 19. Организация и судейство спортивно-массовых соревнований по лыжным гонкам

Состав судейской коллегии, оргкомитета, должностные обязанности. Основные требования к оформлению положений на соревнования. Программа соревнований. Особенности подготовки мест проведения соревнований.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Оздоровительная физическая культура как специфический вид деятельности	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы.
2.	Особенности обучения спортсменов в группах оздоровительной направленности	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы.
3	Личность и деятельность спортсмена	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы.
4	Управление спортивной командой	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы.
5	Средства и методы тренировки в легкой атлетике	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка учебной карточки.

6	Средства и методы тренировки в лыжных гонках	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка учебной карточки.
7	Средства и методы тренировки в плавании	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка учебной карточки.
8	Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка учебной карточки.
9	Общая и специальная физическая подготовка в лыжных гонках	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка учебной карточки.
10	Общая и специальная физическая подготовка в плавании	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка учебной карточки.
11	Контроль за функциональным и техническим состоянием легкоатлетов	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Составление практико-ориентированного проекта, включающего: комплексный, педагогический контроль в группах оздоровительной направленности; самоконтроль спортсмена, значение функциональных исследований в группах оздоровительной направленности.
12	Контроль за функциональным и техническим состоянием лыжников	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Составление практико-ориентированного проекта, включающего: комплексный, педагогический контроль в группах оздоровительной направленности; самоконтроль спортсмена, значение функциональных исследований в группах оздоровительной направленности.
13	Контроль за функциональным и техническим состоянием пловцов	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Составление практико-ориентированного проекта, включающего: комплексный, педагогический контроль в группах оздоровительной направленности; самоконтроль спортсмена, значение функциональных исследований в группах оздоровительной направленности.
14	Техническая подготовка легкоатлетов	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка учебной карточки.
15	Техническая подготовка лыжников	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка учебной карточки.
16	Техническая подготовка пловцов	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка учебной карточки.

17	Судейство соревнований по легкой атлетике	Составление положения о соревнованиях. Работа с протоколами соревнований.
18	Судейство соревнований по лыжным гонкам	Составление положения о соревнованиях. Работа с протоколами соревнований.
19	Судейство соревнований по плаванию	Составление положения о соревнованиях. Работа с протоколами соревнований.

В ходе самостоятельной работы, обучающиеся обязательно изучают основную и дополнительную литературу. Оценка самостоятельной работы студентов осуществляется на практических занятиях, в ходе проверки учебных карточек, контрольных работ (практико-ориентированного проекта) и положения о соревнованиях.

Оцениваются как фактические знания студентов, так и навыки самостоятельного поиска необходимой информации по теме занятия и ее критической оценки.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации (зачета) по дисциплине. Для получения зачета студенту необходимо: разработать учебную карточку, включающую комплекс упражнений для развития общих и специальных физических качеств; заполнить протокол сдачи контрольных нормативов; протокол судейства соревнований, написать контрольную работу (практико-ориентированный проект).

Обучающиеся, по итогам текущего контроля успеваемости в семестре посетившие более 90% учебных занятий и более, получают зачет автоматом без устного «зачета».

Если же студент не выполнил требования в течение семестра, то ему необходимо подготовить ответ по двум из предложенных вопросов.

Вопросы к зачету:

1. Принципы составления комплексов ОРУ и специальных упражнений.
2. Основные средства подготовки в спортивно-оздоровительных группах.
3. Задачи общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше.
4. Принципы и методы построения тренировочного процесса в группах оздоровительной направленности
5. Особенности физической подготовки в группах оздоровительной направленности по легкой атлетике
6. Особенности физической подготовки в группах оздоровительной направленности по плаванию
7. Особенности физической подготовки в группах оздоровительной направленности по лыжным гонкам
8. Особенности технической подготовки в группах оздоровительной направленности по легкой атлетике
9. Особенности технической подготовки в группах оздоровительной направленности по плаванию
10. Особенности технической подготовки в группах оздоровительной направленности по лыжным гонкам
11. Тренировочная нагрузка и ее регулирование в группах оздоровительной направленности.
12. Сенситивные периоды развития физических качеств и дозирование нагрузок, восстановление в группах оздоровительной направленности.
13. Восстановление работоспособности после физических, психологических нагрузок.
14. Особенности составления плана спортивно-оздоровительных занятий в группах оздоровительной направленности.

15. Средства и методы тренировки в группах оздоровительной направленности по легкой атлетике
16. Средства и методы тренировки в группах оздоровительной направленности по плаванию.
17. Средства и методы тренировки в группах оздоровительной направленности по лыжным гонкам
18. Принципы составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств.
19. Характеристика систем проведения соревнований (олимпийская, круговая, смешенная, с выбыванием).
20. Состав судейской коллегии, оргкомитета, должностные обязанности.
21. Оценка уровня подготовленности в группах оздоровительной направленности.

Критерии выставления оценки:

оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой курса, усвоивший основную литературу по курсу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой (зачтено);

оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полные знания учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе курса задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе курса (зачтено);

оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой курса, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешность в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя (зачтено);

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой курса заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине (не зачтено).

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
	ОПК-2: Способен осуществлять спортивный	Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и	Учебная карточка для развития общих и специальных	Соответствие требованиям к учебной карте

	отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.	спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	физических качеств	
			Устный опрос в ходе практических занятий.	Использование дополнительных теоретических материалов для ответа на вопросы по теме занятия
			Итоговое собеседование на зачете.	Аргументированные ответы с подтверждением информации из источников основной и дополнительной литературы
			Умеет использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	Учебная карточка для развития общих и специальных физических качеств
			Устный опрос в ходе практических занятий	Способность провести анализ и самоанализ
			Итоговое собеседование на зачете	Аргументированные ответы с подтверждением информации из источников основной и дополнительной литературы
	ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и	Знает основы разработки и реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.	Устный опрос в ходе практических занятий.	Использование дополнительных теоретических материалов для ответа на вопросы по теме занятия
			Итоговое собеседование на зачете.	Аргументированные ответы с подтверждением информации из источников основной и дополнительной литературы
			Контрольная работа (практико-ориентированный проект) включающий: комплексный, педагогический контроль в	Соответствие поставленным педагогическим задачам

	физической подготовке.	массовой работы, оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.	группах оздоровительной направленности; самоконтроль спортсмена, значение функциональных исследований в группах оздоровительной направленности	
			Устный опрос в ходе практических занятий.	Использование дополнительных теоретических материалов для ответа на вопросы по теме занятия
	ОПК-4: способен проводить тренировочные занятия различной направленности и	Знает основные положения свода правил проведения соревнований в избранном виде спорта.	Устный опрос в ходе практических занятий.	Использование дополнительных теоретических материалов для ответа на вопросы по теме занятия
	и организуют участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.		Составление положения о соревнованиях	Соответствие нормативным требованиям
		Умеет судить спортивные соревнования в соответствии со своей квалификацией, судейской специализацией и категорией, с правилами вида спорта и положением (регламентом) о спортивном соревновании.	Протокол судейства соревнований	Правильное оформление, в соответствии с нормативными требованиями
			Устный опрос в ходе практических занятий.	Использование дополнительных теоретических материалов для ответа на вопросы по теме занятия

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html> (дата обращения: 29.05.2020).

7.2 Дополнительная литература:

1. Гумеров, Р. А. Теория и методика обучения плаванию: учебное пособие / Р. А. Гумеров. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. — 64 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70485.html> (дата обращения: 29.05.2020)

2. Быченков, С. В. Легкая атлетика: учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85500.html> (дата обращения: 29.05.2020).

7.3 Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

5. Портал SportBox – <https://news.sportbox.ru/>

6. Портал Всероссийская федерация плавания – <http://www.russwimming.ru/>

7. Портал Современная легкая атлетика <http://www.rusathletics.com/>

8. Портал Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru/>

9. Портал Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- База данных ООО «ИВИС» – <https://dlib.eastview.com/browse>

- Справочная правовая система КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>

- Электронная библиотека Grebennikon – <https://grebennikon.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

- Платформа для электронного обучения Microsoft Teams

- Пакет Microsoft Office 365

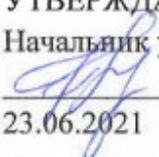
- Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Для проведения занятий лекционного типа необходимо демонстрационное оборудование. Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Для проведения лабораторных занятий необходима материально-техническая база, оснащённая: тренажерным, спортивным залом, бассейном, стадионом, легкоатлетическим манежем, лыжная база.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления ИОТ
 Н.К. Федорова
23.06.2021

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И МАССОВЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ**
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(очная форма обучения)

Федорова Н.К. Проектирование физкультурно-спортивных и массовых мероприятий
Рабочая программа для обучающихся по направлениям подготовки (специальностям),
реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (очная форма обучения).
Тюмень, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ:
Проектирование физкультурно-спортивных и массовых мероприятий [электронный ресурс] /
Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

© Тюменский государственный университет, 2021.

© Федорова Н.К., 2021.

1. Пояснительная записка

Цель дисциплины – получить организационно-управленческую подготовку в сфере организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий, позволяющей качественно осуществлять организационную деятельность.

Задачи дисциплины:

- 1) формирование знаний о современных технологиях, приемах, методах, этапах и формах проектирования физкультурно-спортивных массовых событий (разработка, внедрение, организация и реализация);
- 2) развитие организаторских способностей, творческой инициативности, инновационного мышления;
- 3) овладение знаниями и умениями по социально-значимой и инновационной проектной деятельности, а также участию в конкурсах на получение государственных грантов и субсидий на реализацию проектов физкультурно-спортивной направленности.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина (модуль) по выбору.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-12 Способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	ОПК-12	Знает особенности сферы физической культуры и спорта с ее воспитательным потенциалом
		Умеет транслировать ценности физической культуры и здорового образа жизни.
ПК-2 Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	ПК-2	знает общие основы теории и методики физической культуры: - основные понятия теории физической культуры; - основные средства и методы физического воспитания.

		Умеет: - применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; - разрабатывать учебные программы по физической культуре; - использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.
--	--	---

2. Структура и объем дисциплины

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
			7
Общий объем	зач. ед.	4	4
	час.	144	144
Из них:			
Часы контактной работы (всего):		50	50
Лекции		16	16
Практические занятия		34	34
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Консультации и иная контактная работа		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		94	94
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет	Зачет

3. Система оценивания

3.1. Оценивание достижений обучающихся в течение семестра осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы. Баллы начисляются студентам за следующие активности:

- 1) посещение занятия – 1 балл;
- 2) работа на практическом занятии – 0-3 балла;
- 3) подготовка конспектов в процессе самостоятельной подготовки к занятиям – 1 балл;
- 4) бонусные баллы за организацию работы в группе – 0-4 балла.

Для получения зачета по дисциплине обучающимся необходимо набрать за семестр не менее 61 балла. Студенты, набравшие по итогам работы в семестре менее 61 балла, сдают зачет по дисциплине в форме устного собеседования.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.		
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)	Консультации и иная

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	контактная работа
1	2	3	4	5	6	7
1.	Проектирование (сущность, понятие «проект» виды, этапы и формы)	18	2	4	0	0
2.	Особенности проектирования в физкультурно-спортивной деятельности	18	2	4	0	0
3.	Алгоритм проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий	18	2	4	0	0
4.	Информационное сопровождение физкультурно-спортивных массовых мероприятий	18	2	4	0	0
5.	Нормативное и правовое регулирование в области организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	18	2	4	0	0
6.	Особенности взаимодействия с государственными и общественными органами в сфере ФКиС, партнерами, спонсорами и частными лицами	18	2	4	0	0

7.	Особенности социально-значимой и инновационной проектной деятельности в сфере ФКиС	18	2	4	0	0
8.	Практический опыт проектирования физкультурно-спортивных массовых мероприятий	16	2	4	0	0
9.	Мастер-класс от лидеров физкультурного движения в Тюменской области.	2	0	2	0	0
	Итого (часов)	144	16	34	0	0

4.2. Содержание дисциплины по темам

1. **"Проектирование (сущность, понятие «проект» виды, этапы и формы)"** Рассмотрение понятий "Проект" и "Проектирование" (понятие «проект», "проектирование" виды и классификация проектов, этапы и формы).

Практическое занятие №1.

Обсуждение докладов с презентацией по теме лекции: "Проектирование" (понятие «проект», "проектирование" виды и классификация проектов, этапы и формы).

Темы докладов:

1. Понятия "проект" и "проектирование". История появления понятий.
 2. Виды, типы и классификация проектов.
 3. Характеристика проекта как объекта управления.
 4. Ключевые особенности проекта и его проектирования.
 5. Моно- и мультипроекты. Сравнительный анализ и примеры.
 6. Инновационные и инвестиционные проекты.
 7. Окружение проекта (целевая аудитория)
 8. Формы проектов.
 9. Проектирование как средство управления сфере физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях.
 10. Метод проектов.
 11. Учет рисков в процессе проектирования.
 12. Финансовое обеспечение реализации проекта.
 13. Понятие "Проектная деятельность".
- Требования к докладдам: не более 5 минут и не менее 10 информативных слайдов.

2. **"Особенности проектирования в физкультурно-спортивной деятельности"**

Рассмотрение проектного (целевого, модульного) и программно-целевого подходов, метода проектов в сфере физической культуры и спорта. Ознакомление с методикой проведения физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Практическое занятие №2.

Обсуждение вопросов и докладов с презентацией по вопросам особенностей проектирования в сфере физкультурно-спортивных событий.

Темы докладов:

1. Методика проведения физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.
2. Рассмотрение спортивных, физкультурных, оздоровительных и массовых мероприятий. Сравнительный анализ.
3. Физкультурно-спортивный и массовый проект как объект управления.
4. Ключевые особенности проекта и его проектирования в сфере физической культуры и спорта.
5. Моно- и мультипроекты в сфере физической культуры и спорта. Сравнительный анализ и примеры.
6. Инновационные и инвестиционные проекты в сфере физической культуры и спорта.
7. Окружение проекта (целевая аудитория) в сфере физической культуры и спорта.
8. Виды, функции и формы физкультурно-спортивных и массовых проектов.
9. Проектирование как средство управления в сфере физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях.
10. Применение "метода проектов" в сфере физической культуры и спорта.

Требования к докладам: не более 5 минут и не менее 10 информативных слайдов.

3. "Алгоритм проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий"

Виды, задачи и принципы проведения физкультурно-спортивных мероприятий для различных целевых групп. План подготовки и проведения физкультурно-спортивного мероприятия. Положение о физкультурно-спортивном мероприятии. Сценарии проведения физкультурно-спортивного мероприятия.

Практическое занятие №3.

Обсуждение вопросов по теме: "Основные вопросы подготовки и организации спортивных мероприятий". Подробное рассмотрение подготовки массовых физкультурно-спортивных мероприятий в различных форматах.

Кейс, в ходе которого обучающиеся будут разбиты на проектные группы.

Задача участников проектных групп: распределить роли и функции по организации массового физкультурно-спортивного мероприятий.

4. "Информационное сопровождение физкультурно-спортивных массовых мероприятий"

Рассмотрение вопросов, связанных с необходимостью и возможностями обеспечения информационного сопровождения физкультурно-спортивных мероприятий на предварительном, основном и заключительном этапах. Обсуждение видов и форм информационного сопровождения.

Практическое занятие №4.

На занятие будет приглашен специалист (журналист, СММ-специалист), занимающийся профессионально продвижением физкультурно-спортивных событий в СМИ и социальных сетях.

Деловая игра, в ходе которой обучающимся будут розданы роли субъектов информационного взаимодействия (менеджер рекламной компании, специалист

департамента, организатор события и др.) в рамках спортивно-массовых мероприятий. Участники игры (организаторы проектов) должны построить конструктивное взаимодействие с организациями осуществляющими информационное сопровождение проектов.

5. "Нормативное и правовое регулирование в области организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий"

Изучение нормативных и правовых документов в области физической культуры и спорта, регламентирующих деятельность связанной с организацией и проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий

Практическое занятие №5.

Заслушивание докладов с презентациями. Обсуждение нормативной и правовой базы (федеральные и региональные законы, постановления, стратегии и концепции развития, уставы, положения и т.п.) сферы физической культуры и спорта, регламентирующие деятельность в области проектирования массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Темы докладов:

1. Нормативная и правовая база, регламентирующая деятельность в сфере физической культуры и спорта.

2. Положение о массовом физкультурно-спортивном мероприятии. Основные пункты.

3. Основные документы, регламентирующие деятельность, и их иерархия в РФ.

4. Требования к организации физкультурно-спортивных и массовых мероприятий.

5. Основные документы, регламентирующие взаимодействие государственных, общественных, коммерческих организаций и частных лиц, в рамках организации физкультурно-спортивных и массовых мероприятий

Требования к докладам: не более 5 минут и не менее 10 слайдов.

Составление нормативных и правовых документов, регламентирующих физкультурно-спортивное мероприятие

В рамках занятия обучающиеся разработают положение физкультурно-спортивного массового мероприятия, в котором опишут цели, задачи, сроки и место проведения события.

6. "Особенности взаимодействия с государственными и общественными органами в сфере ФКиС, партнерами, спонсорами и частными лицами"

Рассмотрение основных форм взаимодействия государственных и общественных организаций в сфере ФКиС. Обсуждение вопросов, связанных с поиском партнеров, спонсоров и заинтересованных лиц для реализации физкультурно-спортивных массовых событий.

Практическое занятие №6.

Работа с потенциальными партнерами и спонсорами физкультурно-спортивного мероприятия"

Рассмотрение возможностей взаимодействия с партнерами и спонсорами в рамках физкультурно-спортивной деятельности. Разработка предложений и путей взаимодействия с партнерами и спонсорами. Обсуждение физкультурно-спортивных и массовых проектов в которых принимали участие обучающиеся и проведение группового анализа эффективности взаимодействия.

Обучающимся будет предложен кейс, направленный на формирование компетенции работы с деловыми партнерами и спонсорами.

7. "Особенности социально-значимой и инновационной проектной деятельности в сфере ФКиС"

Рассмотрение вопросов об особенностях социально-значимой и проектной деятельности, в основе которой лежит организация физкультурно-спортивной работы на федеральном, региональном и местном уровне.

Практическое занятие №7.

Обучающимся будет предложено практическое творческое задание по написанию социально-значимого-проекта в сфере физической культуры и спорта.

В задание включены:

1. Разработка паспорта проекта
2. Разработка проекта положения мероприятия

Работа над ошибками по предлагаемым социально-значимым проектам в сфере физической культуры и спорта. Доработка проектов для последующей их презентации.

8. "Практический опыт проектирования физкультурно-спортивных массовых мероприятий"

Лекция при участии специалистов, в чьи должностные обязанности входит проектирование физкультурно-спортивных массовых мероприятий (Департамент по спорту и молодежной политике администрации г. Тюмени, Центр спортивной подготовки, общественные организации, коммерческие компании и др.).

Практическое занятие №8.

"Презентация проектов "

Рассмотрение конкурсов на получение грантов и их особенностей. Обсуждение опыта организации физкультурно-спортивных и массовых проектов в Тюменской области, организованные за счет грантов и привлеченных средств. Рассмотрение возможности подачи заявок на участие в конкурсах на получение грантов на федеральном, региональном и муниципальном уровне.

Представление презентаций проектов обучающихся для очного участия в конкурсах на получение грантов, для реализации идей в области массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Кроме того, полученный опыт презентации своих идей возможно будет применять для поиска партнеров и спонсоров, а также инвесторов, если проект коммерческий.

9. "Мастер-класс от лидеров физкультурного движения в Тюменской области. "

Практическое занятие №9.

Мастер класс от организатора физкультурно-спортивных и массовых мероприятий в Тюменской области

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ Темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Проектирование (сущность, понятие «проект» виды, этапы и формы)	Чтение обязательной и дополнительной литературы Проработка лекций

2.	Особенности проектирования в физкультурно-спортивной деятельности	Чтение обязательной и дополнительной литературы Проработка лекций
3.	Алгоритм проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий	Чтение обязательной и дополнительной литературы Проработка лекций
4.	Информационное сопровождение физкультурно-спортивных массовых мероприятий	Чтение обязательной и дополнительной литературы Проработка лекций
5.	Нормативное и правовое регулирование в области организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	Чтение обязательной и дополнительной литературы Проработка лекций
6.	Особенности взаимодействия с государственными и общественными органами в сфере ФКиС, партнерами, спонсорами и частными лицами	Чтение обязательной и дополнительной литературы Проработка лекций
7.	Особенности социально-значимой и инновационной проектной деятельности в сфере ФКиС	Чтение обязательной и дополнительной литературы Проработка лекций
8.	Практический опыт проектирования физкультурно-спортивных массовых мероприятий	Чтение обязательной и дополнительной литературы Проработка лекций Проектирование
9.	Мастер-класс от лидеров физкультурного движения в Тюменской области.	Чтение обязательной и дополнительной литературы Проработка лекций

Требования к подготовке к занятиям

Библиографический поиск. Предполагает поиск библиографической информации по теме, установление сведений об источниках, наличия источников в библиографической системе вуза

Поиск информационных источников. Предполагает поиск документов и изданий, в которых содержится информация по теме. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска

Проработка лекций предполагает:

- изучить содержание лекции;
- изучить дополнительные литературные источники по теме лекции;
- расширить содержание вопросов лекции дополнительными фактами и примерами.

Критерии оценки: содержательность, соответствие теме, своевременность выполнения задания.

Подготовка к собеседованию. Следует изучить конспекты и рекомендованные источники.

Список обязательной и дополнительной литературы

Основная литература:

1.Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов, обучающимся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция», «Физическая культура и спорт» /С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. – 687 с.

2. Анисимов С. Стратегические проекты для Людмилы Фитиной : беседа с начальником Управления физ. культуры, спорта и туризма администрации Екатеринбурга,

Людмилой Фитиной, о новых проектах, Екатеринбург // Спорт-аншлаг. – 2009. – С. 28 окт. – 3 нояб. (№ 28). – С. 6 – 7.

3. Вапнярская О. И. Зарубежный опыт управления массовым спортом // Менеджмент в России и за рубежом. – 2011. – N 3. – С. 75-83.

4. Гормакова Л. Д. Совершенствование механизма организации и управления инновационной деятельностью в образовательном учреждении // Исследовательская работа школьников. – 2009. – N 3. – С. 27-34.

5. Золотов М. И. Менеджмент в сфере физической культуры, спорта и рекреации. Итоги 13-го Конгресса Европейской ассоциации спортивного менеджмента – EASM // Теория и практика физической культуры. – 2009. – N 12. – С. 57-59.

6. Золотов М. И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности — Физ. культура / Золотов М. И. – М. : Academia , 2010. – 426 с.

7. Зуев В. Н. Командный менеджмент в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 2009. – N 8. – С. 49-52.

8. Касаткина З. Особенности основной школы: проектная форма организации учебного процесса // Директор школы. – 2009. – N 6. – С. 41-45.

9. Ключков А. Как повысить и оценить эффективность проектов? // Управление компанией. – 2009. – N 5. – С. 32-35.

10. Менеджмент в индустрии спорта: сб.ст. Вып.1/Под ред. В.А. Леднева. – М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. – 200 с.

11. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего образования по направлению подготовки "Физическая культура" / [Т. В.Састамойнен, Т. Э.

12. Миронова С. П. Педагогическое проектирование физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. П. Миронова [и др.]. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2018. 147 с.Круглова, Т. С. Чернецкая и др.] . – Москва : Академия, 2014 . – 239 с.

13. Никишов Д. Е. Современный этап развития международного спортивного бизнеса // Внешнеэкономический бюллетень. – 2014. – N 11. – С. 32-41.

Дополнительная литература:

1. Васин В.А. Спортивные организации и проведение соревнований // Теория и практика физической культуры. 1999. № 9. С. 28-30.

2. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. М., 2001. С. 369-370.

2. Жолдак, В.И. Основы менеджмента спорта: Монография / В.И. Жолдак, В.Н. Зуев // Тюмень, 1998. - 419 с.

3. В.Н. Зуев. Выбор места проведения при планировании соревнования // Материалы Всероссийской научно- практической конференции : «Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта». Часть II. - Челябинск.1997, - 32-34 с.

4. Ваторопин, А.С. Массовый и «большой» спорт: модели взаимодействия и развития / А.С. Ваторопин, Л.С. Аристов // Дискуссия. – 2015. – №10(62). – С. 95-102.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Промежуточная аттестация по дисциплине семестрах предполагает проведение зачета в форме собеседования.

Зачёт. Студенты, успешно освоившие учебный материал дисциплины, и получившие по итогам текущей аттестации (три промежуточных собеседования) положительные оценки (3, 4, 5), получают зачёт. При условии, что у них отсутствуют пропуски занятий без уважительных причин.

Студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин и не прошедшие хотя бы одно промежуточное собеседование, сдают зачёт в форме собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины.

Критерии выставления зачета

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.

2. Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который допустил существенные ошибки при ответе на вопросы; не может ответить на дополнительные вопросы.

Собеседование – специальная беседа преподавателя со студентом, рассчитанная на выяснение объема знаний студента по определенному разделу, теме, проблеме.

Критерии оценки ответов студентов:

- Полнота изложения материала.
- Последовательность изложения.
- Владение речью и терминологией.
- Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
- Умение делать обобщение, выводы, сравнение.

Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов

Конспект (лекции, прочитанного при подготовке к семинару источника) представляет собой вид аудиторной или внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются подчеркиванием, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).

Критерии оценки:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;
- графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- конспект сдан в срок.

Защита проекта

Проект - совокупность мероприятий по разработке нового продукта (мероприятия) или улучшения существующего.

Разработка проекта физкультурно-спортивно события и подготовка презентации о проекте.

Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска, четкое описание проблем и решаемых в ходе проектной деятельности, полное описание программы мероприятий и сметы проекта.

Выполнение задания:

1. Этап проектирования:
определение целей использования презентации; сбор необходимого материала (тексты, рисунки, схемы и др.); формирование структуры и логики подачи материала; создание папки, в которую помещен собранный материал.

2. Этап конструирования:
выбор программы MS Power Point в меню компьютера; определение дизайна слайдов; наполнение слайдов собранной текстовой и наглядной информацией; включение эффектов анимации и музыкального сопровождения (при необходимости); установка режима показа слайдов (титульный слайд, включающий наименование кафедры, где выполнена работа, название презентации, город и год; содержательный — список слайдов презентации, сгруппированных по темам сообщения; заключительный слайд содержит выводы, пожелания, список литературы и пр.).

3. Этап моделирования — проверка и коррекция подготовленного материала, определение продолжительности его демонстрации.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ОПК-12 Способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в	Знает особенности сферы физической культуры и спорта с ее воспитательным потенциалом	Конспекты материалов использованных для подготовки к занятию.	Проработка лекций предполагает: -изучить содержание лекции; -изучить дополнительные литературные источники по теме лекции; -расширить содержание вопросов лекции дополнительными фактами и примерами. Критерии оценки: содержательность, соответствие теме, своевременность выполнения задания.
		Умеет транслировать ценности физической культуры и здорового образа жизни.	Устный опрос в ходе практических занятий. Защита проекта	- прочно усвоил предусмотренный программный материал; - правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;

	регулярных занятиях физической культурой			- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.
2	ПК-2 Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	знает общие основы теории и методики физической культуры: - основные понятия теории физической культуры; - основные средства и методы физического воспитания.	Конспекты материалов использованных для подготовки к занятию.	Проработка лекций предполагает: -изучить содержание лекции; -изучить дополнительные литературные источники по теме лекции; -расширить содержание вопросов лекции дополнительными фактами и примерами. Критерии оценки: содержательность, соответствие теме, своевременность выполнения задания.
		Умеет: - применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; - разрабатывать учебные программы по физической культуре; - использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.	Устный опрос в ходе практических занятий.	- прочно усвоил предусмотренный программный материал; - правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; - показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Починкин А. В. — Москва: Спорт-Человек, 2017 — 384 с. — Книга из коллекции Спорт-Человек - Физкультура и Спорт. — <URL:<https://e.lanbook.com/book/97501>>. — <URL:<https://e.lanbook.com/img/cover/book/97501.jpg>>.

7.2 Дополнительная литература:

1. Зюзина Н.Н. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Зюзина Н.Н.— Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019.— 77 с. Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.04.2022 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL: <http://www.iprbookshop.ru/88795.html>> (дата обращения: 25.05.2020).

2. Дробышева Л.А. Экономика, маркетинг, менеджмент [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Дробышева Л.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Дашков и К, 2019.— 152 с. Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.04.2022 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL: <http://www.iprbookshop.ru/85241.html>> (дата обращения: 25.05.2020).

3. Гриненко Г.П. Международный маркетинг [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гриненко Г.П.— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2018.— 178 с. Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.04.2022 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL: <http://www.iprbookshop.ru/92265.html>> (дата обращения: 25.05.2020).

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Единый электронный каталог (www.rsl.ru).
2. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
3. Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>
4. Электронная библиотека диссертаций www.diss.rsl.ru
5. Международное спортивное аналитическое агентство – www.aroundtherings.com.

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

При изучении практической части дисциплины используется следующее программное обеспечение:

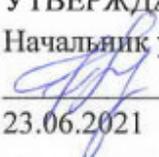
- операционная система MS Windows 7/10;
- пакет программ MS Office;
- программа просмотра Web-страниц;
- платформа Microsoft Teams.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения лекционных и семинарских занятий необходима аудитория, укомплектованная учебной мебелью (парты, стулья); оснащённая,

техническими средствами обучения (компьютер, мультимедийное оборудование) и доской (грифельная или мультимедийная).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления ИОТ
 Н.К. Федорова
23.06.2021

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(очная форма обучения)

Завьялова Т.П. Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры
Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) (указать код, название направления (специальности), профиль подготовки (специализация, магистерская программа) (указать полное наименование направленности образовательной программы), форма(ы) обучения (очная, очно-заочная, заочная)). Тюмень, 2021.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПООП ВО по направлению и профилю подготовки.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.op.utmn.ru>.

Утверждено директором (наименование структурного подразделения).

1. Пояснительная записка

Дисциплина изучается в 5 семестре и формирует у студентов основы профессионального мировоззрения, интерес и познавательную активность к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья. Так же в дисциплине рассматриваются традиционные и нетрадиционные эффективные средства реабилитации, позволяющие ускорить процессы выздоровления.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Цель дисциплины – расширить объем знаний студентов в области теоретических и методических основ в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры: принципами, понятиями и методами; раскрыть основные проблемы и методы работы с лицами, вовлеченными в деятельность в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Задачи:

- ознакомить студентов с основами знаний по оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- способствовать выработке у студентов умений и навыков применять полученные знания в практике оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ознакомить с основами методического сопровождения процесса адаптивной физической культуры.

Планируемые результаты освоения дисциплины

Знает основные понятия, общие вопросы специальной педагогики основные научные направления, концепции, источники знания в области адаптивной физической культуры и фитнеса.

Знает нормативные и правовые документы, регламентирующие работу в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса; средства и методы фитнес-тренировки лиц с особыми образовательными потребностями.

Умеет самостоятельно приобретать и определять новые знания о возможностях средств адаптивной физической культуры и фитнеса для коррекции, реабилитации, социальной интеграции и развития людей с особыми образовательными потребностями.

Краткое содержание дисциплины:

Дисциплина предполагает последовательное изучение нескольких разделов: основные понятия, функции, виды, средства, методы и принципы адаптивной физической культуры; Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Физическая реабилитация.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина (модуль) по выбору.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции ¹	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности,	ОПК-6	Знать: <ul style="list-style-type: none">• отечественный и зарубежный опыт адаптивной физической культуры;

¹ Заполняется при необходимости

<p>мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • морфофункциональные, социально-психологические особенности занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать отечественный и зарубежный опыт адаптивной физической культуры; • обучить лиц с отклонениями в состоянии здоровья в соответствии со знанием их морфофункциональных и социально-психологических особенностей;
<p>ПК-2. Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера в физической культуре и спорте;</p>	<p>ПК-2</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • содержание, формы и методы планирования образовательной, воспитательной, развивающей (в том числе тренировочной), реабилитационной, компенсаторной, профилактической видов деятельности; этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья; • современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения; способы оценки состояния занимающихся. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей; • применять средства и методы для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся.

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
			5
Общий объем	зач. ед.	4	4
	час	144	144
Из них:			
Часы контактной работы (всего):		50	50
Лекции		16	16
Практические занятия		34	34
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Консультации и иная контактная работа		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		94	94
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет	Зачет

3. Система оценивания

3.1. Система оценивания в период текущего контроля включает:

Ведение конспектов лекций, отражающие полное содержание учебного материала с соблюдением требований к изложению текста.

Устные опросы в форме собеседования, ответы на семинарских занятиях, в процессе которого учитывается терминология, грамотная речь обучаемых. Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу (модулю).

Устные доклады с презентациями, раскрывающие тему, соблюдены требования к представлению графического материала и к тексту

Контрольные задания, направленные на умение студента выбрать нужную адаптивную технологию в соответствии с нозологической группой.

Реферат-конспект, в которых полно раскрыта изучаемая тема, соблюдены требования к рефератам.

Зачет может быть получен автоматически, если студент выполнил все работы текущего контроля, не пропускал практические занятия, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий. Студенты, не сдавшие задания текущего контроля и имеющие пропуски занятий без уважительных причин сдают зачёт.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.	
		Виды аудиторной работы (академические часы)	Консультации и иная

		Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	контактная работа
1	2	3	4	5	6	7
1	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	6	2	0	0	0
2	Общие определения и задачи адаптивной физической культуры	6	0	2	0	0
3	Адаптивная физическая культура в социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	6	0	2	0	0
4	Организация и функции адаптивной физической культуры	6	2	0	0	0
5	Процессы организации адаптивной физической культуры	6	0	2	0	0
6	Социальная обязанность адаптивной физической культуры	6	0	2	0	0
7	Основные виды и средства адаптивной физической культуры	6	2	0	0	0
8	Виды адаптивной физической культуры	6	0	2	0	0
9	Физические упражнения и дополнительные средства адаптивной физической культуры	6	0	2	0	0
10	Методы и принципы адаптивной физической культуры	5	2	0	0	0
11	Методы и принципы адаптивной физической культуры	5	0	2	0	0
12	Контроль по модулю: Введение в адаптивную физическую культуру. Основные понятия, виды, средства и методы	5	0	2	0	0
13	Обучение в адаптивной физической культуре	5	2	0	0	0
14	Особенности действий, используемых в адаптивной физической культуре	5	0	2	0	0
15	Определяющие черты методики обучения действиям в адаптивной физической культуре	5	0	2	0	0
16	Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся	5	2	0	0	0
17	Отличительные черты методики обучения двигательным действиям	5	0	2	0	0

	и развития физических способностей занимающихся					
18	Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов	5	0	2	0	0
19	Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой	5	2	0	0	0
20	Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой	5	0	2	0	0
21	Контроль по модулю: Обучение и воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий АФК	5	0	2	0	0
22	Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре	5	2	0	0	0
23	Автономные физические упражнения и технологии императивного развития физических способностей.	5	0	2	0	0
24	Средства и методы развития физических способностей у лиц, использующих технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя.	5	0	2	0	0
25	Контроль по модулю: Физические способности в адаптивной физической культуре	5	0	2	0	0
26	Методические основы адаптивной физической культуры	5	0	0	0	0
27	Теоретико-методические основы оздоровительной и адаптивной физической культуры	5	0	0	0	0
	Итого (часов)	144	16	34	0	0

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

1. "Основные понятия и термины адаптивной физической культуры "

Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».

Определения «инвалид», «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», «лица с отклонениями в состоянии здоровья», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни».

Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

2. "Общие определения и задачи адаптивной физической культуры"

Вопросы к обсуждению:

1. Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».

2. Сходства и различия понятий «инвалид», «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», «лица с отклонениями в состоянии здоровья»
3. Смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни».
4. Структура реабилитации инвалидов.
5. Направления реабилитации которые выделяют в настоящее время.
6. Приоритетные задачи адаптивной физической культуры. Их взаимосвязь с традиционными задачами физической культуры.

3. "Адаптивная физическая культура в социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов."

Вопросы к обсуждению:

1. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
2. Как вы понимаете термин «социализация личности»?
3. В чем различия между социализацией и воспитанием? В чем их сходство?
4. Какова роль семьи в социализации ребенка?
5. Каковы возможности скрытого учебного плана школы в социализации учащихся?

4. "Организация и функции адаптивной физической культуры"

Адаптивная физическая культура как интегративная наука.
Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина.
Адаптивная физическая культура как сфера социальной практики.
Реабилитационные функции.
Педагогические функции.
Функции физического воспитания и спорта.
Социальные функции.

5. "Процессы организации адаптивной физической культуры"

Вопросы к обсуждению:

1. Основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины, коррекционной педагогики и других отраслей знаний и практической деятельности.
2. Иллюстрация пространства научных проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
3. Особенности детей с умственной отсталостью.
4. Жизнедеятельность незрячих в сравнении со здоровыми людьми.
5. Особенности остаточного здоровья у лиц с последствиями ДЦП.
6. Ампутация конечностей и ее влияние на организм человека.
7. Типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов всех нозологических групп.
8. В каких документах изложены требования к профессиональным качествам специалиста по адаптивной физической культуре?
9. Раскройте особенности управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре с позиции кибернетики.

6. "Социальная обязанность адаптивной физической культуры"

Вопросы к обсуждению:

1. Реабилитационные функции в адаптивной физической культуре.
2. Основные педагогические функции в адаптивной физической культуре.
3. Функции физического воспитания и спорта в адаптивной физической культуре.
4. Социальные функции в адаптивной физической культуре.

7. "Основные виды и средства адаптивной физической культуры"

Критерии выделения видов адаптивной физической культуры.

Основные виды адаптивной физической культуры.

Физические упражнения.

Дополнительные средства.

Естественно-средовые и гигиенические средства.

8. "Виды адаптивной физической культуры"

Вопросы к обсуждению:

1. Классификационный признак, в соответствии с которым выделены виды адаптивной физической культуры.
2. Виды адаптивной физической культуры.
3. Основные черты адаптивного физического воспитания.
4. Суть адаптивного спорта.
5. Характеристика адаптивной двигательной рекреации.
6. Применение физической реабилитации в учреждениях и организациях.
7. Креативные телесноориентированные практики двигательной активности удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
8. Особенности экстремальных видов двигательной активности, используемых в адаптивной физической культуре.

9. "Физические упражнения и дополнительные средства адаптивной физической культуры"

Вопросы к обсуждению:

1. Специальный спортивный инвентарь для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Средства вербального воздействия.
3. Идеомоторные и психорегулирующие упражнения.
4. Средства обеспечения наглядности.
5. Технические средства и тренажеры.

10. "Методы и принципы адаптивной физической культуры"

Методы обучения.

Методы воспитания.

Методы развития физических качеств и способностей.

Урочные формы.

Неурочные формы.

Реабилитационные принципы.

Педагогические принципы.

Принципы физического воспитания и спорта.

Социальные принципы.

11. "Методы и принципы адаптивной физической культуры"

Вопросы к обсуждению:

1. Характеристика методов обучения.
2. Методы стимулирования учебной деятельности.
3. Методы контроля и самоконтроля в обучении.
4. Методы формирования нравственного сознания.
5. Методы формирования нравственного поведения.
6. Методы регулирования, корректирования и стимулирования поведения и деятельности.
7. Методы развития физических качеств и способностей.
8. Формы организации занятий в адаптивной физической культуре.
9. Реабилитационные принципы.
10. Педагогические принципы.
11. Принципы физического воспитания и спорта.
12. Социальные принципы.

12. "Контроль по модулю: Введение в адаптивную физическую культуру. Основные понятия, виды, средства и методы "

Собеседование по вопросам первого модуля.

Оцениваемые показатели ответов студентов на собеседовании:

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Критерии выставления зачёта

1. Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:
 - правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
 - показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников.
2. Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который допустил существенные ошибки при ответе на вопросы и выполнении заданий; не может ответить на дополнительные вопросы.

13. "Обучение в адаптивной физической культуре"

Особенности действий, используемых в адаптивной физической культуре.

Структура процесса обучения действиям и особенности содержания ее этапов.

Определяющие черты методики обучения действиям в адаптивной физической культуре.

14. "Особенности действий, используемых в адаптивной физической культуре"

Вопросы к обсуждению:

1. Действия, используемые в адаптивной физической культуре.
2. Особенности двигательных действий, используемых в адаптивной физической культуре.
3. Структура процесса обучения действиям, используемым в адаптивной физической культуре.
4. Характеристики этапов разучивания действий.
5. Содержание этапа углубленного разучивания действия.

15. "Определяющие черты методики обучения действиям в адаптивной физической культуре"

Вопросы к обсуждению:

1. Аспекты содержания этапа результирующей отработки действия.
2. Способы описания техники двигательных действий.
3. Понятие динамической осанки, главных и корректирующих управляющих движений в суставах.
4. Положения теории формирования двигательных действий с заданным результатом.
5. Положения теории обучения двигательным действиям без ошибок.

16. "Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся"

Отличительные черты методики обучения двигательным действиям.

Отличительные черты методики развития физических способностей.

Междисциплинарная команда специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в развитии; роль и место специалиста по адаптивной физической культуре в этой команде.

Управление качеством образования по адаптивному физическому воспитанию.

17. "Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся"

Вопросы к обсуждению:

1. Роль безусловных рефлексов в формировании ориентировочной основы двигательных действий у детей 1-го года жизни.
2. Как используются пассивные и пассивно-активные упражнения при обучении двигательным действиям детей?
3. Роль предметных действий в обучении детей новым движениям.
4. Сходство и различие предметных и игровых двигательных действий.
5. Особенности стандартно-нормативной методики развития физических качеств и способностей занимающихся.
6. Типоспецифическая методика как приоритетный подход к развитию физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
7. Определение врожденные задатков детей (способы для практического использования).
8. Состав междисциплинарной команды специалистов для работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
9. Модель управления качеством образования по физической культуре.
10. Многоуровневая модель результирующих показателей качества образования по адаптивной физической культуре.

18. "Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов"

Вопросы к обсуждению:

1. Отличительные черты адаптивного физического воспитания.
2. Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания.
3. Конкретизация функций и принципов адаптивного физического воспитания.
4. Преимущественная направленность содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию.
5. Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию (О.Э. Евсева, А.В. Аксенов).

19. "Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой"

Личностно-ориентированная гуманистическая аксиологическая концепция отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья.

Воспитание волевых качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Морально-нравственное воспитание занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

20. "Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой"

Вопросы к обсуждению:

1. Положения личностно-ориентированной гуманистической аксиологической концепции отношения общества к инвалидам.
2. Какие волевые качества целесообразно воспитывать в адаптивной физической культуре
3. Целеустремленность и ее воспитание.
4. Самообладание и ее воспитание.
5. Основные группы морально-нравственных качеств.
6. Общечеловеческие ценности нравственности.
7. Идеалы и ценности всестороннего развития личности.
8. Идеалы и ценности гражданственности, патриотизма и российской идентичности.
9. Олимпийские идеалы и ценности и базирующиеся на них концепции паралимпизма, сурдлимпизма и Специальной Олимпиады.

21. "Контроль по модулю: Обучение и воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий АФК"

Собеседование по вопросам второго модуля.

Оцениваемые показатели ответов студентов на собеседовании:

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Критерии выставления зачёта

1. Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников.

2. Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который допустил существенные ошибки при ответе на вопросы и выполнении заданий; не может ответить на дополнительные вопросы.

22. "Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре"

Автономные физические упражнения.

Технологии императивного развития физических способностей.

Средства и методы развития физических способностей у лиц, использующих технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя.

23. "Автономные физические упражнения и технологии императивного развития физических способностей."

Вопросы к обсуждению:

1. Сходство и различие между понятиями «физические качества» и «физические способности».

2. Характеристика понятия «физическое развитие» как процесс.

3. Характеристика понятия «физическое развитие» как состояние человека.

4. Что такое «автономные физические упражнения»?

5. Какие физические упражнения можно отнести к «автономным»?

6. Содержание понятия «атлетическая гимнастика».

7. Варианты развития напряжения мышц при выполнении упражнений атлетической гимнастики.

8. Выделите три варианта перемещения звеньев тела при выполнении суставных движений во время занятий атлетической без снарядовой гимнастики, дайте им краткую характеристику.

24. "Средства и методы развития физических способностей у лиц, использующих технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя."

Вопросы к обсуждению:

1. Приведите примеры упражнений для развития силы, выносливости, гибкости мышц пальцев и кисти при выполнении атлетической гимнастики.

2. Приведите примеры упражнений для развития силы, выносливости, гибкости мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног при выполнении атлетической (без снарядовой) гимнастики.

3. Расскажите о технологии императивного развития физических способностей человека с использованием физической помощи тренера, императивных тренажеров.

4. Что оценивается при тестировании занимающихся с помощью императивных тренажеров? В чем отличие этого вида тестирования от традиционного?

5. Приведите примеры тренажеров, реализующих императивный характер воздействия на суставные движения человека.

6. Какие известны технические средства развития физических способностей у лиц, выполняющих двигательные действия в положении сидя?

7. Расскажите об общей и специальной физической подготовке с помощью технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя.
8. Приведите примеры технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя, используемые в различные времена года.

25. "Контроль по модулю: Физические способности в адаптивной физической культуре"

Собеседование по вопросам третьего модуля.

Оцениваемые показатели ответов студентов на собеседовании:

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Критерии выставления зачёта

1. Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:
 - правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
 - показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников.
2. Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который допустил существенные ошибки при ответе на вопросы и выполнении заданий; не может ответить на дополнительные вопросы.

26. "Методические основы адаптивной физической культуры"

27. "Теоретико-методические основы оздоровительной и адаптивной физической культуры".

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ Темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	Чтение обязательной и дополнительной литературы
2	Общие определения и задачи адаптивной физической культуры	Проработка лекций
3	Адаптивная физическая культура в социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	Проработка лекций
4	Организация и функции адаптивной физической культуры	Чтение обязательной и дополнительной литературы
5	Процессы организации адаптивной физической культуры	Проработка лекций
6	Социальная ответственность адаптивной физической культуры	Проработка лекций

7	Основные виды и средства адаптивной физической культуры	Чтение обязательной и дополнительной литературы
8	Виды адаптивной физической культуры	Проработка лекций
9	Физические упражнения и дополнительные средства адаптивной физической культуры	Проработка лекций
10	Методы и принципы адаптивной физической культуры	Чтение обязательной и дополнительной литературы
11	Методы и принципы адаптивной физической культуры	Проработка лекций
12	Контроль по модулю: Введение в адаптивную физическую культуру. Основные понятия, виды, средства и методы	Проработка лекций
13	Обучение в адаптивной физической культуре	Чтение обязательной и дополнительной литературы
14	Особенности действий, используемых в адаптивной физической культуре	Проработка лекций
15	Определяющие черты методики обучения действиям в адаптивной физической культуре	Проработка лекций
16	Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся	Чтение обязательной и дополнительной литературы
17	Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся	Проработка лекций
18	Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов	Проработка лекций
19	Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой	Чтение обязательной и дополнительной литературы
20	Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой	Проработка лекций
21	Контроль по модулю: Обучение и воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий АФК	Проработка лекций
22	Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре	Чтение обязательной и дополнительной литературы
23	Автономные физические упражнения и технологии императивного развития физических способностей.	Проработка лекций

24	Средства и методы развития физических способностей у лиц, использующих технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя.	Проработка лекций
25	Контроль по модулю: Физические способности в адаптивной физической культуре	Проработка лекций
26	Методические основы адаптивной физической культуры	Самостоятельное изучение заданного материала
27	Теоретико-методические основы оздоровительной и адаптивной физической культуры	Самостоятельное изучение заданного материала

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры

Первый модуль

1. Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».
2. Сходства и различия понятий «инвалид», «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», «лица с отклонениями в состоянии здоровья»
3. Смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни».
4. Система реабилитации инвалидов.
5. Направления реабилитации которые выделяют в настоящее время.
6. Предмет и цель адаптивной физической культуры.
7. Приоритетные задачи адаптивной физической культуры. Их взаимосвязь с традиционными задачами физической культуры.
8. Как вы понимаете термин «социализация личности»?
9. В чем различия между социализацией и воспитанием? В чем их сходство?
10. Основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины, коррекционной педагогики и других отраслей знаний и практической деятельности.
11. Особенности детей с умственной отсталостью.
12. Жизнедеятельность незрячих в сравнении со здоровыми людьми.
13. Особенности остаточного здоровья у лиц с последствиями ДЦП.
14. Ампутация конечностей и ее влияние на организм человека.
15. Типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов всех нозологических групп.
16. Основные педагогические функции в адаптивной физической культуре.
17. Функции физического воспитания и спорта в адаптивной физической культуре.
18. Виды адаптивной физической культуры.
19. Характеристика адаптивной двигательной рекреации.
20. Применение физической реабилитации в учреждениях и организациях.

21. Креативные телесноориентированные практики двигательной активности удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
22. Особенности экстремальных видов двигательной активности, используемых в адаптивной физической культуре.
23. Специальный спортивный инвентарь для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
24. Идеомоторные и психорегулирующие упражнения.
25. Средства обеспечения наглядности.
26. Технические средства и тренажеры.
27. Характеристика методов обучения.
28. Методы стимулирования учебной деятельности.
29. Методы контроля и самоконтроля в обучении.
30. Методы формирования нравственного сознания.
31. Методы формирования нравственного поведения.
32. Методы регулирования, корректирования и стимулирования поведения и деятельности.
33. Методы развития физических качеств и способностей.
34. Формы организации занятий в адаптивной физической культуре.
35. Реабилитационные принципы.
36. Педагогические принципы.
37. Принципы физического воспитания и спорта.
38. Социальные принципы.

Второй модуль

1. Особенности двигательных действий, используемых в адаптивной физической культуре.
2. Структура процесса обучения действиям, используемым в адаптивной физической культуре.
3. Характеристики этапов разучивания действий.
4. Содержание этапа углубленного разучивания действия.
5. Аспекты содержания этапа результирующей отработки действия.
6. Способы описания техники двигательных действий.
7. Понятие динамической осанки, главных и корректирующих управляющих движений в суставах.
8. Положения теории формирования двигательных действий с заданным результатом.
9. Положения теории обучения двигательным действиям без ошибок.
10. Роль безусловных рефлексов в формировании ориентировочной основы двигательных действий у детей 1-го года жизни.
11. Как используются пассивные и пассивно-активные упражнения при обучении двигательным действиям детей?
12. Роль предметных действий в обучении детей новым движениям.
13. Сходство и различие предметных и игровых двигательных действий.
14. Особенности стандартно-нормативной методики развития физических качеств и способностей занимающихся.
15. Типоспецифическая методика как приоритетный подход к развитию физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
16. Определение врожденные задатков детей (способы для практического использования).
17. Многоуровневая модель результирующих показателей качества образования по адаптивной физической культуре.
18. Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания.
19. Конкретизация функций и принципов адаптивного физического воспитания.
20. Преимущественная направленность содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию.

21. Положения личностно-ориентированной гуманистической аксиологической концепции отношения общества к инвалидам.
22. Какие волевые качества целесообразно воспитывать в адаптивной физической культуре
23. Целеустремленность и ее воспитание.
24. Самообладание и ее воспитание.
25. Общечеловеческие ценности нравственности.
26. Идеалы и ценности всестороннего развития личности.
27. Идеалы и ценности гражданственности, патриотизма и российской идентичности.
28. Олимпийские идеалы и ценности и базирующиеся на них концепции паралимпизма, сурдлимпизма и Специальной Олимпиады.

Третий модуль

1. Сходство и различие между понятиями «физические качества» и «физические способности».
2. Характеристика понятия «физическое развитие» как процесс.
3. Характеристика понятия «физическое развитие» как состояние человека.
4. Что такое «автономные физические упражнения»?
5. Какие физические упражнения можно отнести к «автономным»?
6. Содержание понятия «атлетическая гимнастика».
7. Варианты развития напряжения мышц при выполнении упражнений атлетической гимнастики.
8. Выделите три варианта перемещения звеньев тела при выполнении суставных движений во время занятий атлетической без снарядовой гимнастики, дайте им краткую характеристику.
9. Приведите примеры упражнений для развития силы, выносливости, гибкости мышц пальцев и кисти при выполнении атлетической гимнастики.
10. Приведите примеры упражнений для развития силы, выносливости, гибкости мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног при выполнении атлетической (без снарядовой) гимнастики.
11. Расскажите о технологии императивного развития физических способностей человека с использованием физической помощи тренера, императивных тренажеров.
12. Что оценивается при тестировании занимающихся с помощью императивных тренажеров? В чем отличие этого вида тестирования от традиционного?
13. Приведите примеры тренажеров, реализующих императивный характер воздействия на суставные движения человека.
14. Какие известны технические средства развития физических способностей у лиц, выполняющих двигательные действия в положении сидя?
15. Расскажите об общей и специальной физической подготовке с помощью технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя.
16. Приведите примеры технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя, используемые в различные времена года.

Критерии выставления зачёта

1. Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:
 - прочно усвоил предусмотренный программный материал;
 - правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
 - показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать: отсутствие пропусков занятий без уважительной причины; систематическая активная работа на семинарских занятиях.

2. Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который допустил существенные ошибки при ответе на вопросы и выполнении заданий; не может ответить на дополнительные вопросы.

Зачет может быть получен автоматически, если студент выполнил все работы текущего и рубежного контроля, не пропускал практические занятия, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий.

Если студент имеет задолженности, возникшие вследствие непосещения занятий, неактивной работы на практических занятиях или невыполненных работ, то он должен их отработать согласно программе дисциплины.

Оцениваемые показатели ответов студентов:

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занимающимся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отечественный и зарубежный опыт адаптивной физической культуры; • морфофункциональные, социально-психологические особенности занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; <p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать отечественный и 	Задание для зачета	<p>Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности выполнения предложенных заданий.</p> <p>Шкала критериев согласно требованиям п.4.29 "Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации</p>

		<p>зарубежный опыт адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучить лиц с отклонениями в состоянии здоровья в соответствии со знанием их морфофункциональных и социально-психологических особенностей; 		<p>обучающихся ФГАОУ ВО "ТюмГУ".</p>
2.	<p>ПК-2. Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера в физической культуре и спорте;</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • содержание, формы и методы планирования образовательной, воспитательной, развивающей (в том числе тренировочной), реабилитационной, компенсаторной, профилактической видов деятельности; этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья; • современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения; способы оценки состояния занимающихся. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно- 	<p>Задание для зачета</p>	<p>Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности выполнения предложенных заданий.</p> <p>Шкала критериев согласно требованиям п.4.29 "Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ФГАОУ ВО "ТюмГУ".</p>

		<p>гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять средства и методы для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся. 		
--	--	---	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88510.html> (дата обращения: 15.10.2021). — Режим доступа: по подписке.

7.2 Дополнительная литература:

1. Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста: учебно-методическое пособие. Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / составители Н. А. Бойко, В. Н. Бойко. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86980.html> (дата обращения: 15.10.2021). — Режим доступа: по подписке.

2. Соколова, В. С. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом: монография / В. С. Соколова, А. А. Анастасиадис. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 164 с. — ISBN 978-5-4263-0603-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79055.html> (дата обращения: 15.10.2021). — Режим доступа: по подписке

7.3. Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru>
2. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru>
3. Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>
4. Педагогическая библиотека. - <http://www.pedlib.ru>
5. Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru>
6. Электронное научное издание (журнал) «Современные проблемы науки и образования» - URL: <http://www.science-education.ru>.
7. Федеральное агентство по образованию РФ - Управление образованием. Обеспечение учебного процесса (нормативно-правовые документы; Информация; Новости; Статистика и др.) – URL: ed.gov.ru. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Тематический каталог образовательных ресурсов – URL: window.edu.ru

8. Всероссийский интернет-педсовет – URL: pedsovet.org
9. Сайт Российской государственной библиотеки (г. Москва) – URL: <http://www.rsl.ru>
10. Сайт Российской национальной библиотеки (г. Санкт-Петербург) – URL: <http://www.nlr.ru>
11. Интернет версия журнала «Адаптивная физическая культура»- <http://www.afkonline.ru/about.html> -
12. Российский общеобразовательный портал. Образовательные ресурсы для воспитателей, учителей, учеников и родителей. Портал содержит многообразную информацию по всем основным вопросам общего образования, от дошкольного до полного среднего – URL: <http://www.school.edu.ru>.

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки:

- Журналы издательства SAGE Publication – <https://journals.sagepub.com>
- Журналы издательства Wiley – <https://onlinelibrary.wiley.com>
- Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection – https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=

Российские базы данных:

- Видеотека «Решение» – <https://eduvideo.online/>
- Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>
- Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>
- База данных ООО «ИВИС» – <https://dlib.eastview.com/browse>
- Справочная правовая система КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>
- Электронная библиотека Grebennikon – <https://grebennikon.ru/>

8.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО в том числе отечественного производства:

- Платформа для электронного обучения Microsoft Teams
- Пакет Microsoft Office 365
- Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.

Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: не используется

9.Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения лекционных и семинарских занятий необходимо помещение, укомплектованное учебной мебелью (парты, стулья), техническими средствами обучения (ПК, мультимедийное оборудование) и доской (грифельная или мультимедийная).

Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры

- УВ №1 Мультимедийное оборудование, компьютер.
- УВ №2
- УВ №3
- УВ №4 Мультимедийное оборудование, компьютер.
- УВ №5
- УВ №6
- УВ №7 Мультимедийное оборудование, компьютер.
- УВ №8
- УВ №9
- УВ №10 Мультимедийное оборудование, компьютер.

УВ №11

УВ №12

УВ №13 Мультимедийное оборудование, компьютер.

УВ №14

УВ №15

УВ №16 Мультимедийное оборудование, компьютер.

УВ №17

УВ №18

УВ №19 Мультимедийное оборудование, компьютер.

УВ №20

УВ №21

УВ №22 Мультимедийное оборудование, компьютер.

УВ №23

УВ №24

УВ №25

УВ №26

УВ №27

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления ИОТ
 Н.К. Федорова
23.06.2021

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(очная форма обучения)

Макаридин Д.Н. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Учебно-методический комплекс. Рабочая программа. для студентов направления 49.04.01 Физическая культура, профиль подготовки: «Физкультурно-оздоровительные технологии» очная форма обучения. Тюмень, 2021.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрОП ВО по направлению и профилю подготовки.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.utmn.ru>, раздел «Образовательная деятельность», свободный.

Рекомендовано к изданию кафедрой теоретических основ физического воспитания
Утверждено директором Института физической культуры.

© Тюменский государственный университет, 2021.

© Макаридин Д.Н., 2021.

1. Пояснительная записка:

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования подготовки магистра по направлению – Физическая культура.

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель преподавания курса – ознакомить студентов с теоретическими основами в области оздоровительной физической культуры: современными концепциями, принципами, понятиями и методами; раскрыть основные проблемы и методы работы с лицами, вовлеченными в деятельность в сфере физической культуры и спорта: учащимися, спортсменами, педагогами.

Задачи изучения дисциплины:

- Формирование у студентов основы профессиональных знаний, которые подготовят их к самостоятельной учебно-педагогической работе,
- Способствовать пониманию некоторых феноменов в области педагогической и спортивной деятельности и помогает в развитии методических способностей.

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина (модуль) по выбору.

Таблица 1.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции ¹	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-6: Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта	ОПК-6	Знать основные категории и понятия науки в сфере оздоровительной ФК; психофизиологические основы развития, обучения, воспитания и совершенствования личности, методы ее изучения и коррекции; Уметь разрабатывать учебную документацию по физической культуре в соответствии со спецификой учебного заведения; внедрять инновационные технологии в учебный процесс по физической культуре; оценивать эффективность учебного процесса по физической культуре и вносить в него соответствующие коррективы; обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области оздоровительных технологий; разрабатывать индивидуальные оздоровительные

¹ Заполняется при необходимости

		программы для различного контингента занимающихся; осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;
ПК-2: Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера в физической культуре и спорте	ПК-2	Знать особенности проявления и установления взаимосвязей между средствами, методами и оздоровительными эффектами в процессе физического совершенствования; Уметь анализировать эффективность оздоровительных программ и вносить в них соответствующие коррективы; выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере оздоровительной физической культуры; разрабатывать, реализовывать и корректировать индивидуальные программы (проекты) рекреационной деятельности для различных групп населения, с учётом социокультурных, морфофункциональных, поло-возрастных и психических особенностей занимающихся

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 2

Структура и объем дисциплины для обучающихся по очной форме обучения

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		4
Общий объем	зач. ед.	4
	час.	144
Из них:		
Часы контактной работы (всего):	50	50
Лекции	16	16
Практические занятия	34	34
Лабораторные/практические занятия по подгруппам	0	0
Консультации и иная контактная работа	0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	94	94
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф.зачет, экзамен)	зачет	зачет

3. Система оценивания

3.1. Для текущего контроля применяется 100-балльная система оценивания. Баллы проставляются за посещение практических занятий и активную работу на них, а также за выполненные работы по каждой теме дисциплины. Результаты текущего контроля учитываются при промежуточной аттестации. Перевод баллов в оценки осуществляется по следующей шкале: - от 0 до 60 баллов – «не зачтено»; - от 61 до 100 баллов – «зачтено». Обучающиеся, не набравшие достаточного количества баллов для оценки, сдают зачет. Форма проведения зачета – задание для зачета, включающее в себя теоретические вопросы по дисциплине, требующие устного ответа, и контрольные задачи.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 3

Тематический план дисциплины для обучающихся по очной форме обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Консультации и иная контактная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные /практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура и здоровье человека	8	2	0	0	0
2.	Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений	8	2	2	0	0
3.	Психологические основы здоровья	8	2	2	0	0
4.	Биологические основы оздоровительной физической культуры	8	2	2	0	0
5.	Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	8	2	2	0	0
6.	Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления	8	2	2	0	0
7.	Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности	8	2	2	0	0
8.	Системы и методы оздоровления организма	8	2	2	0	0

9.	Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений.	8	0	2	0	0
10.	Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания	8	0	2	0	0
11.	Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре	8	0	2	0	0
12.	Организационно-теоретические основы физической культуры для трудящихся	8	0	2	0	0
13.	Научные основы производственной деятельности	8	0	2	0	0
14.	Методы учета работоспособности и трудовой активности	8	0	2	0	0
15.	Основные направления применения физической культуры для трудящихся	8	0	2	0	0
16.	Физическая культура в рамках трудового процесса	8	0	2	0	0
17.	Физическая культура на производстве вне рамок трудового процесса	8	0	2	0	0
18.	Учет эффективности применения физической культуры в трудовом коллективе	8	0	2	0	0
	Зачет	0	0	0	0	0
	Итого (часов)	144	16	34	0	0

4. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Тема 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры

1. Физическая культура и здоровье человека

Сущность феномена здоровье. Метафизический потенциал личности и ее здоровье. Здоровье – цель или средство. Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность. Явление фитнеса. (Н.Н. Визитей)

2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений

Проблематика оздоровительной физической культуры. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

3. Психологические основы здоровья

Осознание здоровья как индивидуальной ценности. Здоровье как компонент социального благополучия личности. Взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья. Социально-психологические факторы оздоровительных систем. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.

4. Биологические основы оздоровительной физической культуры

Биология клетки. Нервно-мышечный аппарат. Физиология мышечной деятельности. Кровообращение. Пищеварение. Иммунная система. Характеристика наиболее распространенных заболеваний и старения человека: ишемическая болезнь сердца, рак, старение.

5. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры

Циклические упражнения. Гимнастические упражнения. Силовые упражнения.

6. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления

Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений. Система аэробного обеспечения. Упражнения анаэробного и смешанного типа. Методологические основы оздоровительных систем.

Тема 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры

1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности

Исторические предпосылки современных оздоровительных систем и упражнений. Специфика занятий различными видами гимнастики. Ритмическая гимнастика. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.

2. Системы и методы оздоровления организма

Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева. Оздоровительные системы аэробной направленности. Атлетическая гимнастика: общие закономерности. Специфика восстановления и питания. Оздоровительная система «Изотон».

3. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений.

Специфика выполнения упражнений в воде. Основные принципы оздоровительного дыхания. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений. Закаливание. Массаж.

4. Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания

Общие основы питания. Научные основы питания и пищеварения. Питание и спортивная тренировка. Алкароз. Разработка рациона питания. Снижение толщины жировых складок вместе с повышением силы и выносливости основных мышечных групп. Уменьшение мышечной массы и подкожного жира. Увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира. Увеличение мышечной и жировой массы.

5. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре

Конституция человека. Соматотип. Пропорции тела. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система. Связь соматики с гормонами. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира. Антропометрические обследования. Контроль функционального состояния.

Тема 3. Оздоровительная физическая культура в производственной сфере

1. Организационно-теоретические основы физической культуры для трудящихся

Законодательная основа физической культуры для трудящихся. Теоретические положения применения физической культуры для трудящихся. Задачи, содержание и организация физкультурной работы в трудовом коллективе. Планирование физкультурной работы в трудовом коллективе.

2. Научные основы производственной деятельности

Производственная деятельность. Работоспособность и ее изменение. Классификация видов труда. Теоретические основы производственной деятельности.

3. Методы учета работоспособности и трудовой активности

Методы учета работоспособности путем анализа трудовых процессов. Учет расхода энергии. Комплексные методики учета работоспособности. Анализ изменений работоспособности.

4. Основные направления применения физической культуры для трудящихся

Основные формы занятий физической культурой вне производства. Организация и содержание занятий в группах ОФП, группах здоровья. ППФП. Прикладные виды спорта: циклические и игровые виды спорта. Трассы здоровья. Физкультурно оздоровительные центры. Физкультурная работа по месту жительства. Структура и деятельность физкультурно-спортивного клуба.

5. Физическая культура в рамках трудового процесса

Производственная гимнастика. Применение производственной гимнастики вместе с другими средствами оптимизации работоспособности. Самомассаж. Оптимизация режима труда и отдыха в течение рабочего дня средствами физической культуры.

6. Физическая культура на производстве вне рамок трудового процесса

Физическая культура в дорабочее время. Физические упражнения во время обеденного перерыва. Физическая культура в послерабочее время. Рекомендации по применению средств физической культуры в суточном режиме в зависимости от работы в три смены.

7. Учет эффективности применения физической культуры в трудовом коллективе

Методика определения эффективности рационализации режимов труда и отдыха и внедрения производственной гимнастики. Эффективность применения средств физической культуры и других методов повышения работоспособности. Примеры расчета роста производительности труда. Определение годового экономического эффекта от применения средств физической культуры на производстве. Определение эффективности применения средств физической культуры вне производства.

Планы практических занятий

Тема 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры

1. Физическая культура и здоровье человека

Вопросы для рассмотрения:

1. Сущность феномена здоровье.
2. Метафизический потенциал личности и ее здоровье.
3. Здоровье – цель или средство.
4. Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность.
5. Явление фитнеса.

2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений

Вопросы для рассмотрения:

1. Проблематика оздоровительной физической культуры.
2. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

3. Психологические основы здоровья

Вопросы для рассмотрения:

1. Осознание здоровья как индивидуальной ценности.
2. Здоровье как компонент социального благополучия личности. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.

3. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.

4. Биологические основы оздоровительной физической культуры

Вопросы для рассмотрения:

1. Биология клетки.
2. Физиология мышечной деятельности.
3. Кровообращение. Пищеварение. Иммунная система.
4. Характеристика наиболее распространенных заболеваний и старения человека: ишемическая болезнь сердца, рак, старение.

5. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры

Вопросы для рассмотрения:

1. Циклические упражнения.
2. Гимнастические упражнения.
3. Силовые упражнения.

6. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления

Вопросы для рассмотрения:

1. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений.
2. Система аэробного обеспечения.
3. Упражнения анаэробного и смешанного типа.
4. Методологические основы оздоровительных систем.

Тема 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры

1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности

Вопросы для рассмотрения:

1. Исторические предпосылки современных оздоровительных систем и упражнений.
2. Специфика занятий различными видами гимнастики.
3. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.

2. Системы и методы оздоровления организма

Вопросы для рассмотрения:

1. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева.
2. Оздоровительные системы аэробной направленности.
3. Атлетическая гимнастика: общие закономерности.
4. Специфика восстановления и питания.
5. Оздоровительная система «Изотон».

3. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений.

Вопросы для рассмотрения:

1. Специфика выполнения упражнений в воде.
2. Основные принципы оздоровительного дыхания.
3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
4. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений. Закаливание. Массаж.

4. Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания

Вопросы для рассмотрения:

1. Общие основы питания. Научные основы питания и пищеварения.
2. Питание и спортивная тренировка. Алкароз.
3. Разработка рациона питания.
4. Снижение толщины жировых складок вместе с повышением силы и выносливости основных мышечных групп.
5. Уменьшение мышечной массы и подкожного жира.
6. Увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира.
7. Увеличение мышечной и жировой массы.

5. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре

Вопросы для рассмотрения:

1. Конституция человека.
2. Соматотип. Пропорции тела.
3. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система. Связь соматики с гормонами.
4. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира.
5. Антропометрические обследования.
6. Контроль функционального состояния.

Тема 3. Оздоровительная физическая культура в производственной сфере

1. Организационно-теоретические основы физической культуры для трудящихся

Вопросы для рассмотрения:

1. Законодательная основа физической культуры для трудящихся.
2. Теоретические положения применения физической культуры для трудящихся.
3. Задачи, содержание и организация физкультурной работы в трудовом коллективе.
4. Планирование физкультурной работы в трудовом коллективе.

2. Научные основы производственной деятельности

Вопросы для рассмотрения:

1. Производственная деятельность.
2. Работоспособность и ее изменение.
3. Классификация видов труда.
4. Теоретические основы производственной деятельности.

3. Методы учета работоспособности и трудовой активности

Вопросы для рассмотрения:

1. Методы учета работоспособности путем анализа трудовых процессов.
2. Учет расхода энергии.
3. Комплексные методики учета работоспособности.
4. Анализ изменений работоспособности.

4. Основные направления применения физической культуры для трудящихся

Вопросы для рассмотрения:

1. Основные формы занятий физической культурой вне производства.
2. Организация и содержание занятий в группах ОФП, группах здоровья.
3. ППФП. Прикладные виды спорта: циклические и игровые виды спорта.
4. Трассы здоровья.
5. Физкультурно оздоровительные центры.
6. Физкультурная работа по месту жительства.
7. Структура и деятельность физкультурно-спортивного клуба.

5. Физическая культура в рамках трудового процесса

Вопросы для рассмотрения:

1. Производственная гимнастика.

2. Применение производственной гимнастики вместе с другими средствами оптимизации работоспособности.
3. Самомассаж.
4. Оптимизация режима труда и отдыха в течение рабочего дня средствами физической культуры.

6. Физическая культура на производстве вне рамок трудового процесса

Вопросы для рассмотрения:

1. Физическая культура в дорабочее время.
2. Физические упражнения во время обеденного перерыва.
3. Физическая культура в послерабочее время.
4. Рекомендации по применению средств физической культуры в суточном режиме в зависимости от работы в три смены.

7. Учет эффективности применения физической культуры в трудовом коллективе

Вопросы для рассмотрения:

1. Методика определения эффективности рационализации режимов труда и отдыха и внедрения производственной гимнастики.
2. Эффективность применения средств физической культуры и других методов повышения работоспособности.
3. Примеры расчета роста производительности труда.
4. Определение годового экономического эффекта от применения средств физической культуры на производстве.
5. Определение эффективности применения средств физической культуры вне производства.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Физическая культура и здоровье человека	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
2.	Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
3.	Психологические основы здоровья	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
4.	Биологические основы оздоровительной физической культуры	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
5.	Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
6.	Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
7.	Методические принципы занятий оздоровительно-	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады;

	развивающей направленности	проверочные тесты.
8.	Системы и методы оздоровления организма	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
9.	Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений.	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
10.	Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
11.	Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
12.	Организационно-теоретические основы физической культуры для трудящихся	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
13.	Научные основы производственной деятельности	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
14.	Методы учета работоспособности и трудовой активности	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
15.	Основные направления применения физической культуры для трудящихся	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
16.	Физическая культура в рамках трудового процесса	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
17.	Физическая культура на производстве вне рамок трудового процесса	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.
18.	Учет эффективности применения физической культуры в трудовом коллективе	Написание конспекта; работа с литературой, электронными источниками; доклады; проверочные тесты.

Порядок выполнения каждого вида самостоятельной работы:

1. Изучение лекционного материала по теме
2. Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, электронных источников
3. Ответы на пункты плана для практических занятий
4. Разбор практических примеров, продемонстрированных на лекциях и решенных на практических занятиях

Контроль за самостоятельной работой осуществляется при выполнении обучающимся теста и сдачи других видов работ.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения зачета – задание для зачета, включающее в себя теоретические вопросы по дисциплине, требующие устного ответа, и контрольные задачи.

Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Сущность феномена здоровье.
2. Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность.
3. Явление фитнеса.
4. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
5. Психологические основы здоровья
6. Биологические основы оздоровительной физической культуры
7. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры
8. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений.
9. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности
10. Системы и методы оздоровления организма
11. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений.
12. Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания
13. Конституция человека. Соматотип. Пропорции тела.
14. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система.
15. Связь соматики с гормонами.
16. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира.
17. Антропометрические обследования. Контроль функционального состояния.
18. Законодательная основа физической культуры для трудящихся.
19. Задачи, содержание и организация физкультурной работы в трудовом коллективе.
20. Планирование физкультурной работы в трудовом коллективе.
21. Производственная деятельность.
22. Работоспособность и ее изменение.
23. Классификация видов труда.
24. Методы учета работоспособности и трудовой активности
25. Основные формы занятий физической культурой вне производства.
26. Организация и содержание занятий в группах ОФП, группах здоровья.
27. Структура и деятельность физкультурно-спортивного клуба.
28. Физическая культура в рамках трудового процесса
29. Физическая культура на производстве вне рамок трудового процесса
30. Учет эффективности применения физической культуры в трудовом коллективе

Примеры контрольных работ

1. Сущность феномена здоровье.
2. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
3. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.
4. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.
5. Характеристика наиболее распространенных заболеваний и старения человека: ишемическая болезнь сердца, рак, старение.

6. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений.
7. Специфика занятий различными видами гимнастики.
8. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.
9. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева.
10. Оздоровительные системы аэробной направленности.
11. Атлетическая гимнастика: общие закономерности.
12. Специфика восстановления и питания.
13. Оздоровительная система «Изотон».
14. Специфика выполнения упражнений в воде.
15. Основные принципы оздоровительного дыхания.
16. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
17. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.
18. Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания
19. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре
20. Задачи, содержание и организация физкультурной работы в трудовом коллективе.
21. Работоспособность и ее изменение.
22. Методы учета работоспособности путем анализа трудовых процессов.
23. Учет расхода энергии.
24. Комплексные методики учета работоспособности.
25. Анализ изменений работоспособности.
26. Основные формы занятий физической культурой вне производства.
27. Физическая культура в рамках трудового процесса
28. Физическая культура на производстве вне рамок трудового процесса
29. Методика определения эффективности рационализации режимов труда и отдыха и внедрения производственной гимнастики.
30. Определение годового экономического эффекта от применения средств физической культуры на производстве.
31. Определение эффективности применения средств физической культуры вне производства.

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ОПК-6: Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической	Знает основные категории и понятия науки в сфере оздоровительной ФК; психофизиологические основы развития, обучения, воспитания и совершенствования личности, методы ее	Собеседование Контрольная работа Задание для зачета	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности

	культуры и массового спорта	изучения и коррекции; Умеет разрабатывать учебную документацию по физической культуре в соответствии со спецификой учебного заведения; внедрять инновационные технологии в учебный процесс по физической культуре; оценивать эффективность учебного процесса по физической культуре и вносить в него соответствующие коррективы; обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области оздоровительных технологий; разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы для различного контингента занимающихся; осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;		выполнения предложенных заданий. Шкала критериев согласно требованиям п.4.29 "Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ФГАОУ ВО "ТюмГУ".
2.	ПК-2: Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера в физической культуре и спорте	Знает особенности проявления и установления взаимосвязей между средствами, методами и оздоровительными эффектами в процессе физического совершенствования; Умеет анализировать эффективность оздоровительных программ и вносить в них соответствующие коррективы; выявлять и	Собеседование Контрольная работа Задание для зачета	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности выполнения предложенных заданий. Шкала критериев согласно

	<p>формулировать актуальные проблемы в сфере оздоровительной физической культуры; разрабатывать, реализовывать и корректировать индивидуальные программы (проекты) рекреационной деятельности для различных групп населения, с учётом социокультурных, морфофункциональных, поло-возрастных и психических особенностей занимающихся</p>		<p>требованиям п.4.29 "Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ФГАОУ ВО "ТюмГУ".</p>
--	---	--	---

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).

7.1 Основная литература:

1. Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - 978-985-06-1979-2. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214> (дата обращения 05.05.2015).

7.2. Дополнительная литература:

2. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи : учеб. пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. - Москва : Советский спорт, 2008. - 206 с.
3. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие / Г. Г. Саноян. - Москва : Физическая культура, 2007. - 288 с.
4. Мякинченко, Е. Б. Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. - Москва : СпортАкадемПресс, 2001. - 67 с.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru>
2. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru>
3. Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>
4. Педагогическая библиотека. - <http://www.pedlib.ru>
5. Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru>
6. Электронная гуманитарная библиотека. - <http://www.gumfak.ru>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) <https://icdlib.nspu.ru/>
 Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

При изучении практической части дисциплины используется следующее программное обеспечение:

- операционная система MS Windows 7/8, Windows Server 2008;
- пакет программ MS Office;
- программа просмотра Web-страниц.

Для выполнения отдельных заданий необходим доступ к комплексу компьютерных психодиагностических и психокоррекционных методик "Психология в образовании".

Требуется доступ к информационным справочным системам (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для проведения лекционных и семинарских занятий необходима аудитория, оборудованная мультимедийными средствами.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления ИОТ
 Н.К. Федорова
23.06.2021

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ЧЕЛОВЕКА
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(очная форма обучения)

Назмутдинова В. И. Управление психофизическим состоянием человека. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» очной и заочной формы обучения. формы обучения: очная и заочная форма обучения. Тюмень, 2020.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПООП ВО по направлению и профилю подготовки.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Управление психофизическим состоянием человека [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Любому тренеру и педагогу для успешной профессиональной деятельности необходимо знание психофизиологии человека и закономерностей психофизических изменений организма и управления ими при адаптации к учебной, профессионально и двигательной деятельности, что позволит управлять поддержанием умственной и физической работоспособности, психофизическим состоянием в зрелом и пожилом возрасте, рациональному использованию мышечных нагрузок в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

Цели дисциплины – создать целостное представление о сущности психофизиологических процессов, происходящих в результате педагогической и активной мышечной деятельности организма и заложить основы их управлением. Формирование научных знаний у обучающихся, способствующих повышению их профессионализма в сфере физической культуры и спорта, повышать работоспособность и уровень здоровья.

Задачи изучения дисциплины:

1. Усвоение студентами знаний о сущности психофизиологических процессов организма в аспекте физкультурной и спортивной деятельности.
2. Формирование представлений о классификации, диагностике различных психофизиологических состояний.
3. Способствование умению организовать физкультурную и спортивную деятельность на основе полученных знаний.
4. Содействие формированию профессионально значимых свойств личности.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина (модуль) по выбору.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;	ОПК-6	Знает: сущность психофизиологических процессов организма.
		Умеет использовать специальные понятия и категории психофизиологии при планирование физкультурной и спортивной деятельности.
ПК-2. Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг	ПК-2.	Знает: особенности возникновения различных психофизиологический состояний в результате активной мышечной деятельности; особенности проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой

		работы. Оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг
		Умеет: отбирать наиболее эффективные средства и методы диагностики психофизиологических состояний.

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 2.1

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
			5
Общий объем	зач. ед.	4	4
	час	144	144
Из них:			
Часы контактной работы (всего):		50	50
Лекции		16	16
Практические занятия		34	34
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Консультации и иная контактная работа		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		94	94
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет	Зачет

3. Система оценивания

3.1. Оценивание достижений обучающихся в течение семестра осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы. Баллы начисляются студентам за следующие активности:

- 1) посещение занятия – 0,5-1 балл;
- 2) работа на практическом занятии – 0-1 балл;
- 3) конспекты – 1 балл;
- 4) ситуационное задание (практическое задание) - 0-2 балла
- 5) доклад, презентации - 2
- 6) Контрольная работа - 3 балла.
- 7) выполнение творческого задания, реферат - 5 баллов.

Для получения зачета по дисциплине обучающимся необходимо набрать за семестр не менее 61 балла. Студенты, набравшие по итогам работы в семестре менее 61 балла, сдают зачет по дисциплине в форме устного собеседования.

При проведении текущего контроля используются: собеседование, коллоквиум, ситуационное задание, презентация.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

Ситуационное задание (практическое задание) – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;

- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Варианты ситуационных заданий (практических заданий)

1. Самодиагностика (по предложенным преподавателем методикам) и составление заключений.
2. Самостоятельный подбор психодиагностических методик для спортсменов разных видов спорта.
3. Самодиагностика развития различных показателей психики у спортсмена (по методикам, подобранным самостоятельно).
4. Разработка практических рекомендаций по проведению психологического отбора в избранном виде спорта.

Коллоквиум. Примерные вопросы

1. Комплексная функциональная диагностика спортсменов
2. Состояния, вызванные интенсивной длительной деятельностью». Состояние утомления. Чувство усталости. «Мёртвая точка» и «второе дыхание»
3. Фармакологические методы восстановления психофизиологической работоспособности

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 4.1.1

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (в час.) (академические часы)			Консультации и иная контактная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Психофизиологические аспекты управления деятельности спортсмена.	6	2	0	0	0
2	Взаимосвязь психофизиологических состояний и спортивной деятельности.	6	0	2	0	0
3	Функциональные состояния спортсменов, взгляд со стороны теории функциональных систем.	6	0	2	0	0
4	Методы психофизиологического состояния и разработки методов психофизиологического обследования спортсменов	6	2	0	0	0
5	Комплексная функциональная диагностика спортсменов	6	0	2	0	0
6	Методики оценки психодинамических функций	6	2	0	0	0

7	Методики оценки основных свойств нервной системы. Вопросы для рассмотрения:	6	0	2	0	0
8	Психофизиологическая диагностика функциональных состояний спортсменов.	6	2	0	0	0
9	Состояния, вызванные интенсивной длительной деятельностью.». Состояние утомления. Чувство усталости. «Мертвая точка» и «второе дыхание».	6	0	2	0	0
10	Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности.	6	0	2	0	0
11	Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности	6	0	2	0	0
12	Психофизиологическая диагностика.	6	0	2	0	0
13	Методики оценки психофизиологического обследования спортсменов. Методики исследования функциональной асимметрии	6	0	2	0	0
14	Методики оценки психофизиологического состояния и свойств личности. Методы измерения психических состояний.	6	0	2	0	0
15	Методики оценки психофизиологического состояния и свойств личности. Свойства личности	6	0	2	0	0
16	Методики оценки психофизиологического состояния спортсменов	6	2	0	0	0
17	Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности и динамика их психофизиологических состояний	6	2	0	0	0
18	Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности и динамика их психофизиологических состояний	5	2	0	0	0
19	Психофизиологическая подготовка к экстремальной деятельности	5	0	2	0	0
20	Восстановление психофизиологической работоспособности спортсмена.	5	0	2	0	0
21	Методики коррекции и регуляции психоэмоциональных состояний спортсменов. Психопрофилактика неблагоприятных психических состояний.	5	0	2	0	0
22	Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах	5	0	2	0	0

	спортивной подготовки. Состояние стрессоустойчивости.					
23	Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.	5	0	2	0	0
24	Фармакологические методы восстановления психофизиологической работоспособности	5	2	0	0	0
25	Моделирование проблемных ситуаций	5	0	2	0	0
27	Зачетное занятие	2	0	0	0	0
	Итого (часов)	144	16	34	0	0

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

1. Психофизиологические аспекты управления деятельности спортсмена*

Вопросы для рассмотрения:

1. Характеристика спортивной и физкультурной деятельности с позиции психофизиологии.
2. Состояние тренированности и «спортивной формы» как устойчивое оптимальное функциональное состояние. Актуальные отрезки экстремальной деятельности
3. Типы психофизиологических состояний. Психологическая готовность к экстремальной деятельности.
4. Психологические состояния и психофизиологические механизмы их возникновения в спорте. Составление психологической характеристики спортсмена.

2. Взаимосвязь психофизиологических состояний и спортивной деятельности

Вопросы для рассмотрения:

1. Моделирование определенных ситуаций спортивной деятельности и определение психофизиологических состояний им соответствующих
2. Анализ полученных результатов и разбор допущенных ошибок.
3. **3. Функциональные состояния спортсменов, взгляд со стороны теории функциональных систем**

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие тренированности и ее структура.
2. Спортивная форма как оптимальное функциональное состояние

4. Методы психофизиологического состояния и разработки методов психофизиологического обследования спортсменов*

Вопросы для рассмотрения:

1. Принципы оценки психофизиологических состояний.
2. Организация процедуры психофизиологического обследования.
3. Этапы диагностики и их задачи.
4. Разработка плана диагностических мероприятий на определенный промежуток времени

5. Комплексная функциональная диагностика спортсменов

Вопросы для обсуждения:

1. Содержание комплексной функциональной диагностики
2. Принципы и особенности организации комплексной функциональной диагностики спортсменов.

6. Методики оценки психодинамических функций

Вопросы для рассмотрения:

Определение параметров простой двигательной реакции на различные виды сигналов.

Методики, основанные на определении выносливости мышц и дифференцировки силы.

Тепинг-тесты. Тип ВНД (генетический фактор).

Методики исследования индивидуальных особенностей субъективного восприятия

7. Методики оценки основных свойств нервной системы. Вопросы для рассмотрения:

Вопросы для обсуждения:

1. Определение параметров простой двигательной реакции на различные виды сигналов, с последующей интерпретацией результатов.

2. Применение тепинг-тестов.

3. Тип ВНД (генетический фактор).

8. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний спортсменов.

Вопросы для рассмотрения:

1. Определение индивидуального психофизиологического профиля.

2. Психофизиологическая диагностика состояний утомления, переутомления, перенапряжения и дезадаптации.

3. Психофизиологическая диагностика уровня восстановления.

9. Состояния, вызванные интенсивной длительной деятельностью.». Состояние утомления. Чувство усталости. «Мертвая точка» и «второе дыхание»*

Вопросы для обсуждения:

1. Механизмы развития «мертвой точки», условия ее появления, «второе дыхание».

2. Утомление, периоды утомления, чувство усталости. Роль утомления, факторы, влияющие на развитие утомления. Меры борьбы с утомлением.

3. Механизмы физического утомления (теории его развития, формы, причины развития.

4. Утомление и стресс.

5. Умственное утомление. Переутомление.

10. Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности

Вопросы для обсуждения:

1. Факторы истинного и ложного устойчивого состояния организма.

2. Методы диагностики соревновательной тревожности

11. Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности

Вопросы для обсуждения:

1. Эмоциональная напряженность в процессе деятельности.

2. Состояние утомления, состояние операциональной напряженности.

3. Самооценка предсоревновательного психического состояния спортсменов.

4. Измерение предсоревновательного состояния спортсменов

12. Психофизиологическая диагностика*

Вопросы для обсуждения:

Работа с компьютерной программой «Effecton», предназначенной для диагностики психоэмоциональной сферы.

**13. Методики оценки психофизиологического обследования спортсменов.
Методики исследования функциональной асимметрии**

Вопросы для рассмотрения:

1. Тесты для определения сенсорной и моторной асимметрии.
2. Интегральная оценка выраженности функциональной асимметрии.

**14. Методики оценки психофизиологического состояния и свойств личности.
Методы измерения психических состояний**

Вопросы для обсуждения:

Методы измерения психических состояний.

1. Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера
2. Методика выявления «Самочувствия», «Активности», «Настроения».
3. Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности Р. Мартенса (Ю.Л. Ханин).
4. Восьмицветовой тест М.Люшера (аутогенная норма как показатель неосознаваемой тревоги).
5. Шкала мотивационного состояния В.Ф. Сопова,
6. Шкала мотивационного состояния (ШМС),
7. Тест незаконченных предложений (ТИП) (смысловое наполнение реакций спортсмена на травмирующую ситуацию).

**15. Методики оценки психофизиологического состояния и свойств личности.
Свойства личности**

Вопросы для обсуждения:

1. Методика выявления ценностей личности.
2. Проективная методика исследования личности (тест С. Деллингера).
3. Методика выявления предрасположенности личности к конфликтному поведению.
4. Выявление темпераментных особенностей личности (тест – опросник Я. Стреляу).
5. Психологическая помощь спортсменам в условиях соревнований

16. Методики оценки психофизиологического состояния спортсменов*

Вопросы для обсуждения:

1. Методы измерения энергетического уровня состояния
2. Кожногальваническая реакция ,
3. Квазистационарный потенциал тела (КСП), восьмицветовой тест М. Люшера,).
4. Методы измерения психомоторного уровня состояния: линеограммы, дозированная кинемамометрия, дозированный теппинг-тест, дозированная динамометрия.

17. Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности и динамика их психофизиологических состояний

Вопросы для рассмотрения:

Лекция 1. Истинное и ложное устойчивое состояние. Факторы, влияющие на величину изменения вегетативных функций во время работы

18. Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности и динамика их психофизиологических состояний

Вопросы для рассмотрения:

Лекция 2. Эмоциональная напряженность в процессе деятельности. Состояние утомления, состояние операциональной напряженности.

19. Психофизиологическая подготовка к экстремальной деятельности*

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические факторы достижения максимального спортивного результата.
2. Технологии психофизиологической подготовки, основные методические приемы.
3. Методы формирования готовности к экстремальной деятельности - метод «наведения состояний», метод «формирования навыков»

20. Восстановление психофизиологической работоспособности спортсмена

Вопросы для обсуждения:

1. Восстановительный период.
2. Средства активизации восстановительных процессов.
3. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.

21. Методики коррекции и регуляции психоэмоциональных состояний спортсменов. Психопрофилактика неблагоприятных психических состояний

Вопросы для обсуждения:

1. Методы психорегуляции при избыточном нервно-психическом напряжении.
2. Психосоматическая саморегуляция экстремальных состояний (ПСС «Падающая капля»).

Управление временем: диагностика особенностей управления временем спортсменов.

Для самостоятельного изучения:

1. Компоненты оптимального боевого состояния. Методики восстановления психической работоспособности (внушение в состоянии бодрствования, аппаратные методы).
2. Метеобаротренировка,
3. Регуляция психофизиологических состояний средствами физической культуры и реабилитации).

22. Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Состояние стрессоустойчивости

Вопросы для обсуждения:

1. Состояние стрессоустойчивости.
2. Содержание обучения психической саморегуляции в процессе многолетней подготовки.
3. Использование психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на этапе начальной спортивной специализации.
4. Использование психотехник при обучении психической саморегуляции на этапе спортивного совершенствования.
5. Психологическая помощь спортсменам в условиях соревнований.

Представления

23. Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки

Вопросы для обсуждения:

1. Формирование навыков управления психоэмоциональными состояниями спортсмена (управление вниманием, оперирование чувственными образами, словесные внушения, управление мышечным тонусом и ритмом дыхания)

24. Фармакологические методы восстановления психофизиологической работоспособности

Вопросы для обсуждения:

1. Транквилизаторы и антидепрессанты.
2. Психостимуляторы, ноотропы и адаптоген.
3. Допинг.

25. Моделирование проблемных ситуаций

Вопросы для обсуждения:

Моделирование неблагоприятных психофизиологических состояний и поиск средств их устранения

26. Консультация перед зачетом*

27. Зачетное занятие*

(* - темы на заочной форме обучения)

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ Темы	Темы	Виды СРС
1	Психофизиологические аспекты управления деятельности спортсмена.	Чтение обязательной и дополнительной литературы
2	Взаимосвязь психофизиологических состояний и спортивной деятельности.	Проработка лекций
3	Функциональные состояния спортсменов, взгляд со стороны теории функциональных систем.	Проработка лекций
4	Методы психофизиологического состояния и разработки методов психофизиологического обследования спортсменов	Чтение обязательной и дополнительной литературы
5	Комплексная функциональная диагностика спортсменов	Проработка лекций
6	Методики оценки психодинамических функций	Чтение обязательной и дополнительной литературы
7	Методики оценки основных свойств нервной системы. Вопросы для рассмотрения:	Проработка лекций
8	Психофизиологическая диагностика функциональных состояний спортсменов.	Чтение обязательной и дополнительной литературы
9	Состояния, вызванные интенсивной длительной деятельностью.». Состояние утомления. Чувство усталости. «Мертвая точка» и «второе дыхание.	Проработка лекций
10	Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности.	Проработка лекций

11	Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности	Проработка лекций
12	Психофизиологическая диагностика.	Проработка лекций
13	Методики оценки психофизиологического обследования спортсменов. Методики исследования функциональной асимметрии	Проработка лекций
14	Методики оценки психофизиологического состояния и свойств личности. Методы измерения психических состояний.	Проработка лекций
15	Методики оценки психофизиологического состояния и свойств личности. Свойства личности	Проработка лекций
16	Методики оценки психофизиологического состояния спортсменов	Чтение обязательной и дополнительной литературы
17	Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности и динамика их психофизиологических состояний	Чтение обязательной и дополнительной литературы
18	Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности и динамика их психофизиологических состояний	Чтение обязательной и дополнительной литературы
19	Психофизиологическая подготовка к экстремальной деятельности	Проработка лекций
20	Восстановление психофизиологической работоспособности спортсмена.	Проработка лекций
21	Методики коррекции и регуляции психоэмоциональных состояний спортсменов. Психопрофилактика неблагоприятных психических состояний.	Проработка лекций
22	Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Состояние стрессоустойчивости.	Проработка лекций
23	Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.	Проработка лекций
24	Фармакологические методы восстановления психофизиологической работоспособности	Чтение обязательной и дополнительной литературы
25	Моделирование проблемных ситуаций	Проработка лекций
26	Консультация перед зачетом	Самостоятельное изучение заданного материала
27	Зачетное занятие	Самостоятельное изучение заданного материала

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

В соответствии с Положением о рейтинговой системе успеваемости студентов (Приказ № 190 от 04.04.2014) студенты, набравшие по дисциплине в период проведения текущего контроля от 35 до 60 баллов, допускаются к зачету или экзамену.

Студенты, набравшие по дисциплине менее 35 баллов к экзамену (зачету) не допускаются.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов;
- без ошибок выполнил практическое задание.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной и контрольной работы, систематическая активная работа на семинарских занятиях.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития культуры у студента нет.

Оценивается качество устной и письменной речи, как и при выставлении положительной оценки.

Зачет может быть получен автоматически, если студент выполнил все работы текущего и рубежного контроля, не пропускал практические занятия, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий в своей группе и в период проведения текущей аттестации набрал 61 балл и более.

На очном зачете преподаватель имеет право провести опрос по разделам, по которым студент не прошел или неуспешно прошел текущую аттестацию.

Контрольные вопросы к зачёту (5 семестр)

1. Дать характеристику целям, задачам и содержанию дисциплины – психофизиология спортивной и физкультурной деятельности.
2. Раскрыть психофизиологические особенности профессиональных занятий спортом и физической культурой.
3. Дать определение понятие «состояние» и объяснить причины возникновения психофизиологических состояний.
4. Этапы деятельности и динамика психофизиологических состояний.
5. Особенности формирование функциональных систем в процессе спортивной деятельности.
6. Блоки функциональных систем и их роль в управление деятельностью спортсмена.
7. Структура тренированности и ее составные части.
8. Методические принципы оценки психофизиологических состояний.
9. Особенности организация психофизиологического обследования, его этапы и задачи, принципы.
10. Субъективная оценка собственного состояния, ее особенности.
11. Роль переживаний субъектов в диагностике их психофизиологических состояний.
12. Охарактеризовать методики оценки индивидуальных типологических свойств.
13. Охарактеризовать методики оценки основных свойств нервной системы.
14. Направления применения реакциометрии и тепинг тестов
15. Методики исследования индивидуальных особенностей субъективного восприятия.

16. Содержание психофизиологической диагностики состояния утомления.
17. Содержание психофизиологической диагностики уровня восстановления.
18. Факторы, влияющие на величину изменения психофизиологических функций во время соревновательной деятельности.
19. Состояние утомления, состояние операциональной напряженности, особенности их развития.
20. Средства активизации восстановительных процессов.
Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ОПК-6.	Знает оптимальные способы самостоятельного поиска информации о методиках диагностики	Конспекты материалов лекции	Полнота конспектируемой информации конспектируемых источников.
			Устный опрос в ходе практических занятий. Контрольные вопросы по темам, контрольная работа, реферат	Использование дополнительной литературы для ответа на вопросы по теме занятия. Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. Лаконичность изложения
			Ситуационное задание Презентация, доклад, выполнение творческого задания,	– соответствие выполненного задания поставленным задачам; – соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - уровень владения материалом задания при ответах на вопросы
			Итоговое собеседование на зачете.	- Ссылки на авторитетные источники информации в ходе собеседования. - Привлечение для аргументации разных видов информации

		<p>Умеет использовать специальные понятия и категории психофизиологии при планирование физкультурной и спортивной деятельности.</p>	<p>Конспекты материалов лекции</p>	<p>Полнота информации конспектируемой конспектируемых источников.</p>
			<p>Устный опрос в ходе практических занятий. Контрольные вопросы по темам, контрольная работа, реферат</p>	<p>Использование дополнительной литературы для ответа на вопросы по теме занятия. Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. Лаконичность изложения</p>
			<p>Ситуационное задание Презентация, доклад, выполнение творческого задания,</p>	<p>– соответствие выполненного задания поставленным задачам; – соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - уровень владения материалом задания при ответах на вопросы</p>
			<p>Итоговое собеседование на зачете.</p>	<p>- Ссылки на авторитетные источники информации в ходе собеседования. - Привлечение для аргументации разных видов информации</p>
2	ПК-2.	<p>Знает: особенности возникновения различных психофизиологических состояний в результате активной мышечной деятельности; особенности проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Оказание физкультурно-оздоровительн</p>	<p>Конспекты материалов лекции</p>	<p>Полнота информации конспектируемой конспектируемых источников.</p>
			<p>Устный опрос в ходе практических занятий. Контрольные вопросы по темам, контрольная работа, реферат</p>	<p>Использование дополнительной литературы для ответа на вопросы по теме занятия. Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. Лаконичность изложения</p>
			<p>Ситуационное задание Презентация, доклад, выполнение</p>	<p>– соответствие выполненного задания поставленным задачам; – соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;</p>

		ых и спортивных услуг психофизического состояния человека	творческого задания, Итоговое собеседование на зачете.	- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы - Ссылки на авторитетные источники информации в ходе собеседования. - Привлечение для аргументации разных видов информации
		Умеет: отбирать наиболее эффективные средства и методы диагностики психофизиологических состояний	Конспекты материалов лекции	Полнота конспектируемой информации конспектируемых источников.
			Устный опрос в ходе практических занятий. Контрольные вопросы по темам, контрольная работа, реферат	Использование дополнительной литературы для ответа на вопросы по теме занятия. Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. Лаконичность изложения
			Ситуационное задание Презентация, доклад, выполнение творческого задания,	– соответствие выполненного задания поставленным задачам; – соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - уровень владения материалом задания при ответах на вопросы
			Итоговое собеседование на зачете.	- Ссылки на авторитетные источники информации в ходе собеседования. - Привлечение для аргументации разных видов информации

7.1 Основная литература:

1. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Б.П. Яковлев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25.05.2020).

7.2 Дополнительная литература:

1. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: практикум/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 91 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86453.html>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25.05.2020).

2. Фомина Е.В. Общая и спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фомина Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004.— 139 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64977.html>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25.05.2020).

3. Фомина Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фомина Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016.— 172 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72531.html>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25.05.2020).

Знать лекционный материал.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
2. Спортивный психолог <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection. Поставщик контента: ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России». https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=
2. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) <https://icdlib.nspu.ru/>
3. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
4. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

- Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:
платформа для электронного обучения Microsoft Teams

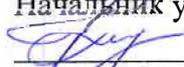
9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

- Учебные аудитории для проведения лекций и практических занятий.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления ИОТ

 Н.К. Федорова

01.06.2020

**ШКОЛА СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА: ЭТАП ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

профиль: Физическая культура и спорт

(очная форма обучения)

Малеев Д.О., Самарин А.В. Школа современного тренера: этап высшего спортивного мастерства. Рабочая программа для обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль: Физическая культура и спорт, форма обучения очная. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Школа современного тренера: этап высшего спортивного мастерства. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Учебная программа дисциплины предназначена для бакалавров 4 курса в 7 семестре очной, заочной форм обучения.

Цель дисциплины – формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности компетентного спортивного педагога, расширение диапазона компетенций необходимых для предстоящей профессионально-педагогической деятельности.

Задачи:

- формирование у студентов социально значимых качеств и свойств личности;
- освоение научно-теоретических и организационно-методических основ планирования организации спортивного отбора и ориентации в процессе занятий, спортивной подготовки и контроля;
- обучение и совершенствование техники, технико-тактических умений и навыков в различных видах спорта;
- развитие физических кондиций спортивных педагогов;
- приобретение опыта в организации и проведении занятий и соревнований различной направленности.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина (модуль) по выбору.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции ¹	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.		Знает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; - особенности спорта высших достижений; - особенности планирования и методического обеспечения высококвалифицированных спортсменов на разных тренировочных этапах; Знает интерпретацию основных видов спортивного отбора, выбора спортивной специализации, спортивной ориентации, разницу между ними, неодномоментность и динамичность

¹ Заполняется при необходимости

		<p>спортивной ориентации; критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; особенности отбора этап высшего спортивного мастерства; особенности планирования и методического обеспечения высококвалифицированных спортсменов на разных тренировочных этапах.</p>
		<p>Умеет применять на практике-ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам подготовки высококвалифицированных спортсменов.</p> <p>Умеет проводить методически обоснованный набор в группу высшего спортивного мастерства;</p> <p>- оценивать эффективность статических положений и движений человека.</p> <p>Умеет интерпретировать виды - общих положений и требований нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу высшего спортивного мастерства; определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека.</p>
<p>ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному</p>		<p>Знает основные средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Знает основы применения средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности на занятиях различного типа и физкультурно-спортивных мероприятиях в средне-специальных и высших образовательных учреждениях.</p> <p>Умеет интерпретировать использование средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности на занятиях</p>

обучению и физической подготовке.		различного типа и физкультурно-спортивных мероприятиях.
		<p>Умеет анализировать существующие методики, технологии и программы подготовки различных по возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Умеет применять на практике основные средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности при организации тренировочного процесса.</p> <p>Умеет разрабатывать методики, технологии и программы подготовки высококвалифицированных спортсменов.</p>
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях и избранном виде спорта.		<p>Знает: факторы, определяющие профессиональное мастерство в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Знает: содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; основы теории и методики обучения в избранном виде спорта; методы и критерии спортивного отбора.</p>
		<p>Умеет: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в спорте высших спортивных достижений; оценивать нагрузку и в зависимости от результатов контроля корректировать её; с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной работоспособности, функциональной готовности занимающихся и на основе этого вносить коррективы в тренировочный процесс.</p> <p>Умеет: определять цели и задачи спортивной подготовки спортсменов в избранной спортивной специализации; планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>Умеет: оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки; определять причины типичных ошибок у лиц, вовлеченных в физкультурно-спортивную</p>

		деятельность, определять приемы и средства к их устранению; анализировать результаты врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами для контроля и корректировки учебно-тренировочного процесса занимающихся.
--	--	---

2. Структура и объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		7
Общий объем	4	4
зач. ед. час.	144	144
Из них:		
Часы контактной работы (всего):		
Лекции	16	16
Практические занятия	34	34
Лабораторные/практические занятия по подгруппам	0	0
Консультации и иная контактная работа	0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	94	94
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	зачет	зачет

3. Система оценивания

3.1. Для аттестации по дисциплине необходимо выполнить зачетные требования:

- 1) обязательное посещение лекционных и лабораторных занятий (1 балл);
- 2) своевременная сдача преподавателю учебной карточки, плана-конспекта тренировочного занятия по предлагаемым темам (0-5 баллов);
- 3) качественная самостоятельная подготовка к практическим занятиям, активная работа на них (0-3 баллов);
- 4) активная, самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа студента в соответствии с планом;
- 5) выступление с докладом/презентацией по этой теме (0-5 баллов);
- 6) проведение тренировочного занятия по подготовленному плану-конспекту (0-5 баллов);
- 7) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, студент может получить индивидуальные задания и консультации по пропущенному учебному материалу.

Зачет студентам выставляется после выполнения всех требований.

Зачет может быть получен автоматически, если студент выполнил все методико-практические задания, не пропускал лекционных и лабораторных занятий, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий.

Студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин сдают зачет в форме собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины, все методико-практические задания.

Студенты, обучающиеся на индивидуальном графике, могут сдать зачет устно, ответив на контрольные вопросы, составить учебную карточку, презентацию, технологическую карту тренировочного занятия, сдать тесты по ОФП, СФП, ТП.

Критерии выставления оценки:

«зачет» (61-100 баллов). Студент демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к устному ответу выполнены. Сданы все методико-практические задания, тесты по ОФП, СФП, ТП.

«незачет» (менее 60 баллов). Студент демонстрирует непонимание проблемы к устному ответу. Многие требования к зачету не выполнены.

При подготовке к устному ответу на контрольные вопросы к зачету студенту необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу.

Оцениваемые показатели ответов студентов:

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Критерии оценки плана-конспекта тренировочного занятия:

- работа выполняется письменно;
- содержательность конспекта, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения.

Критерии оценивания презентации:

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

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 1.

Тематический план освоения дисциплины для студентов очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Вводное лекционное занятие	6	2	0	0	0
2.	Общая и специальная физическая подготовка	6	2	0	0	0
3.	Развитие отдельных физических качеств в циклических видах спорта.	6	2	0	0	0
4.	Развитие отдельных физических качеств в ациклических видах спорта.	6	2	0	0	0
5.	Технологии управления процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов.	6	2	0	0	0
6.	Инновационные технологии в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов	6	2	0	0	0
7.	Основополагающие принципы сохранения функционального резерва на протяжении спортивной карьеры.	6	2	0	0	0
8.	Виды контроля физического и функционального состояния спортсменов различной квалификации.	6	2	2	0	0
9.	Развитие отдельных физических качеств.	6	0	2	0	0
10.	Развитие общей выносливости в ациклических видах спорта	6	0	2	0	0
11.	Воспитание общей выносливости в циклических видах спорта	6	0	2	0	0
12.	Роль силовой подготовки в тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта.	6	0	2	0	0
13.	Закономерности, влияющие на эффективность силового тренинга	6	0	2	0	0
14.	Воспитание скоростных качеств на этапе спортивного совершенствования	6	0	2	0	0
15.	Совершенствование координационных способностей	6	0	2	0	0

16.	Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в различных видах спорта.	6	0	2	0	0
17.	Соревнования и соревновательная подготовка	6	0	2	0	0
18.	Совершенствование соревновательной деятельности	6	0	2	0	0
19.	Система отбора с использованием современных методик.	6	0	2	0	0
20.	Освоение высокотехнологичного судейского оборудования	6	0	2	0	0
21.	Применение актуальных технологий для педагогического контроля и коррекции состояния спортсменов во всех периодах годового цикла тренировки.	6	0	2	0	0
22.	Педагогическое тестирование физического и функционального состояния спортсменов в "полевых условиях"	6	0	2	0	0
23.	Сочетанное использование гиперкапнических экспозиций и различных вариантов тренировок	6	0	2	0	0
24.	Применение гипоксических и гипероксических экспозиций в тренировочном процессе	6	0	2	0	0
	Итого (часов)	144	16	34	0	0

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Теоретические занятия

Тема 1. Вводное лекционное занятие **(2 часа)**.

Информационная лекция. Пояснение цели и задач данного МУП

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка. **(2 часа)**.

Определение понятий общей и специальной физической подготовки.

Роль и место каждой из них в многолетней подготовке спортсмена. Основные средства и методы общей физической подготовки. Основные средства и методы специальной физической подготовки. Соотношение объемов общей и специальной физической подготовки в годовых циклах спортивной тренировки.

Тема 3. Развитие отдельных физических качеств в циклических видах спорта **(2 часа)**.

Определение понятий физических качеств: выносливости, быстроты, силы гибкости, координационных способностей, ловкости. Основные средства и методы развития общей, скоростной, специальной силовой выносливости. Основные средства и методы развития физических качеств силы, быстроты, гибкости, ловкости координационных способностей. Роль и место данных качеств в многолетнем процессе подготовки спортсменов специализирующихся в циклических видах спорта.

Тема 4. Развитие отдельных физических качеств в ациклических видах спорта **(2 часа)**.

Определение понятий физических качеств: выносливости, быстроты, силы гибкости, координационных способностей, ловкости. Основные средства и методы развития общей, скоростной, специальной силовой выносливости. Основные средства и методы развития физических качеств силы, быстроты, гибкости, ловкости координационных способностей. Роль и место данных качеств в многолетнем процессе подготовки спортсменов ациклических видов спорта.

Тема 5. Технологии управления процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов. **(2 часа)**.

Планирование тренировочного процесса с учётом пребывания в естественных гипоксических условиях.

Тема 6. Инновационные технологии в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов **(2 часа)**.

Методика тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации основанная на использовании искусственных гипоксических экспозиций

Тема 7. Основополагающие принципы сохранения функционального резерва на протяжении спортивной карьеры **(2 часа)**.

Методы контроля функционального состояния высококвалифицированных спортсменов.

Коррекция тренировочных мероприятий исходя из индивидуального состояния спортсмена.

Тема 8. Виды контроля физического и функционального состояния спортсменов различной квалификации **(2 часа)**.

Задачи и способы реализации видов контроля: углублённого, этапного, текущего, оперативного.

Практические занятия

Тема 9. Развитие отдельных физических качеств **(2 часа)**.

Определение понятий физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, координационных способностей, ловкости) через призму физиологии и биомеханики, а также современных методов диагностики.

Основные средства и методы развития общей, скоростной, специальной силовой выносливости. Основные средства и методы развития физических качеств силы, быстроты, гибкости, ловкости координационных способностей. Роль и место данных качеств в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Тема 10. Развитие общей выносливости в ациклических видах спорта **(2 часа)**.

Тренинг. Основные средства и методы развития общей выносливости. Роль и место данного качества в многолетней подготовке спортсменов ациклических видов спорта.

Тема 11. Воспитание общей выносливости в циклических видах спорта **(2 часа)**.

Воспитание общей выносливости в циклических видах спорта, как основного средства восстановительных мероприятий направленных на улучшение аэробных возможностей организма спортсменов.

Тема 12. Роль силовой подготовки в тренировочном процессе спортсменов-цикликов **(2 часа)**.

Формы, направление, сочетание силовых упражнений в подготовке высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта. Специализированные силовые тренажёры - их корректное использование в подготовке спортивного резерва.

Тема 13. Закономерности, влияющие на эффективность силового тренинга **(2 часа)**.

Организм спортсмена - как единый механизм взаимосвязанных мышечных композиций.

Функции регуляции мышечных композиций, исходя из текущего состояния спортсмена.

Тема 14. Воспитание скоростных качеств на этапе спортивного совершенствования **(2 часа)**.

Средства, методы, формы организации тренировочного процесса, направленного на увеличение скоростных способностей спортсменов в различных видах спорта.

Тема 15. Совершенствование координационных способностей **(2 часа)**.

Средства и методы, способствующие совершенствованию координационных способностей на этапе спортивного совершенствования.

Тема 16. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в различных видах спорта **(2 часа)**.

Оснащенность спортсмена специализированным инвентарем. (Возраст и спортивный стаж спортсмена, морально-волевые качества).

Тема 17. Соревнования и соревновательная подготовка **(2 часа)**.

Соревнования, как форма повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки. Основные, подводящие и контрольные соревнования. Планирование, организация и проведение соревнований.

Тема 18. Совершенствование соревновательной деятельности **(2 часа)**.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле и многолетней подготовке. Способность к восстановлению и система восстановительных мероприятий.

Тема 19. Система отбора с использованием современных методик **(2 часа)**.

Системная связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов). Начальный отбор для занятий спортом. Задачи, методы и организация. Углубленный отбор на основе индивидуальных особенностей спортсменов.

Тема 20. Освоение высокотехнологичного судейского оборудования **(2 часа)**.

Ознакомление, изучение принципов работы электронного судейского оборудования.

Тема 21. Освоение высокотехнологичного судейского оборудования **(2 часа)**.

Практическое использование судейского оборудования в рамках соревнований.

Тема 22. Применение актуальных технологий для педагогического контроля и коррекции состояния спортсменов во всех периодах годичного цикла тренировки **(2 часа)**.

- Программирование многолетней подготовки спортсменов. Комплексный контроль. Ручной и электронный хронометраж. Проведение занятий с применением спорт-тестеров.

- Контроль физической подготовленности. Контроль активной и пассивной гибкости; подвижности в суставах. Контроль скорости одиночных движений и частоты движений. Контроль способностей к: регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; к сохранению устойчивости; чувству ритма; к ориентации в пространстве; произвольному расслаблению мышц; координации движения.

- Контроль физической подготовленности. Оценка: максимальной силы; скоростной силы; силовой выносливости. Контроль аэробных и анаэробных возможностей спортсменов.

- Оценка технической подготовленности на этапном, текущем и оперативном контроле. Оценка составляющих технической подготовленности: объем техники, разносторонности и эффективности. Контроль психологической подготовленности. Оценка личностных и морально-волевых качеств. Оценка типа высшей нервной деятельности. Психологическая характеристика темперамента спортсменов. Оценка уровня групповой сплоченности.

- Контроль соревновательной деятельности в видах спорта с метрическими измерениями спортивного результата. Контроль соревновательной деятельности в видах спорта с измерениями результата в условных единицах. Контроль тренировочных нагрузок в разных зонах мощности. Контроль соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки.

Тема 23. Педагогическое тестирование физического и функционального состояния спортсменов в "полевых условиях" **(2 часа)**.

Варианты тестирования (тест Конкони, Штанге и Генча, контроль сатурации и ЧСС и др.)

Тема 24. Сочетанное использование гиперкапнических экспозиций и различных вариантов тренировок **(2 часа)**.

Использование гиперкапнии, на фоне основных тренировочных занятий.

Тема 25. Применение гипоксических и гипероксических экспозиций в тренировочном процессе **(2 часа)**.

Варианты целесообразного применения гипоксии и гипероксии в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 2

№	Темы	Виды СРС
1.	Совершенствование соревновательной деятельности	Эссе «Тренировочный тейперинг – в избранном виде спорта»
2.	Педагогическое тестирование физического и функционального состояния спортсменов в "полевых условиях"	Учебная карточка «Оценка результатов теста Конкони» Учебная карточка «Оценка тестов Штанге и Генча, контроль сатурации и ЧСС до, в процессе и после тренировочного занятия»
3.	Система отбора с использованием современных методик	Презентация «Диагностика при спортивном отборе в группы высшего спортивного мастерства по избранному виду спорта»
4.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов	Презентация «Средства и методы развития ведущего двигательного качества по избранному виду спорта» План-конспект тренировочного занятия.
5.	Виды контроля физического и функционального состояния спортсменов различной квалификации.	Реферат: «Требования к показателям, используемым в контроле за одним из видов подготовленности по избранному виду спорта»
6.	Макроструктура процесса подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства	Контрольная работа: Описать структуру микроцикла по избранному виду спорта на этапе высшего спортивного мастерства. Описать структуру мезоцикла по избранному виду спорта на этапе высшего спортивного мастерства. Описать структуру макроцикла по избранному виду спорта на этапе высшего спортивного мастерства.
7.	Инновационные технологии в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов.	Письменная работа: Использование актуальных технологий в реализации тренировочного процесса в избранном виде спорта.
8.	Организация соревнований в избранном виде спорта	Эссе «Права и обязанности главного судьи соревнований по избранному виду спорта»
9.	Судейство соревнований в избранном виде спорта	Составить положение о соревнованиях по избранному виду спорта

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 7 семестр

Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо:

- посещать все лекционные и лабораторные занятия;
- выполнять письменные работы;

- изучать дополнительную литературу для составления технологической карты урока, формирования знаний, умений, практического опыта, необходимого в предстоящей профессиональной деятельности;

- тщательно готовиться к проведению лабораторных занятий,
- проявлять активность на лабораторных занятиях;
- в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

На лекционных занятиях студент должен вести конспект, кратко фиксировать основное содержание учебного материала.

На практических занятиях студенту следует соблюдать технику безопасности, обращать внимание на правильность выполнения техники, технико-тактических двигательных действий, физических упражнений, направленных на развитие физических кондиций, применять и закреплять на практике полученные теоретические знания и методические умения. Уметь интерпретировать полученные знания, умения и двигательные навыки и направлять на достижение оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, укрепление здоровья, повышение аэробной работоспособности и адаптационных возможностей организма, уровня силы, быстроты движений, выносливости, ловкости и гибкости.

Оценочное средство: план-конспект тренировочного занятия

Краткая характеристика: подготовка плана-конспекта для развития двигательных качеств и физической подготовленности спортсменов на этапе начальной подготовки.

Критерии оценивания:

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

Критерии оценки плана-конспекта тренировочного занятия:

- работа выполняется письменно;
- содержательность конспекта, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения.

Оценочное средство: Учебная карточка.

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

Разработать учебные карточки по темам:

- «Горнолыжный спорт в оздоровлении занимающихся (практическое применение)».
- «Оценка техники подъёмов, спусков, техники торможения и поворотов на лыжах».
- «Оценка физических качеств по избранному виду спорта».

Критерии оценивания:

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

Оценочное средство: реферат

Краткая характеристика: реферат, нацелен на приобретение студентами знаний, умений подбирать требования к показателям, используемым в контроле за одним из видов подготовленности по избранному виду спорта.

Критерии оценивания:

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

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

Темы рефератов:

1. Требования к показателям, используемым в контроле за одним из видов подготовленности по избранному виду спорта.

2. Характеристика системы подготовки спортсменов в избранном виде спорта (подготовка спортивных резервов, спорт высших достижений).

3. Терминология, классификация и систематизация приемов и действий в лыжных гонках.

4. Основные понятия и термины в лыжных гонках применительно к тренировочной и соревновательной деятельности

5. Сущность тренировки, ее место в системе подготовки спортсменов циклических и ациклических видов спорта.

6. Составные части тренировки: техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психологическая и теоретическая подготовка, интегральная подготовка.

7. Динамика функционального состояния высококвалифицированных спортсменов в годичном цикле тренировки,

8. Динамика специальной работоспособности спортсменов в подготовительном (соревновательном) периоде тренировки.

9. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов.

10. Методика развития выносливости в избранном виде спорта.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

12. Развитие отдельных физических качеств в циклических видах спорта.

13. Развитие отдельных физических качеств в ациклических видах спорта.

14. Технологии управления процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов.

15. Инновационные технологии в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов

16. Основополагающие принципы сохранения функционального резерва на протяжении спортивной карьеры.

17. Виды контроля физического и функционального состояния спортсменов различной квалификации.

18. Развитие отдельных физических качеств.

19. Развитие общей выносливости в ациклических видах спорта

20. Воспитание общей выносливости в циклических видах спорта

21. Роль силовой подготовки в тренировочном процессе спортсменов- лыжников.

22. Закономерности, влияющие на эффективность силового тренинга

23. Воспитание скоростных качеств на этапе спортивного совершенствования

24. Совершенствование координационных способностей

25. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в различных видах спорта.

26. Соревнования и соревновательная подготовка

27. Совершенствование соревновательной деятельности

28. Система отбора с использованием современных методик.
29. Освоение высокотехнологичного судейского оборудования
30. Освоение высокотехнологичного судейского оборудования
31. Применение актуальных технологий для педагогического контроля и коррекции состояния спортсменов во всех периодах годового цикла тренировки.
32. Педагогическое тестирование физического и функционального состояния спортсменов в "полевых условиях"
33. Сочетанное использование гиперкапнических экспозиций и различных вариантов тренировок
34. Применение гипоксических и гипероксических экспозиций в тренировочном процессе

Оценочное средство: положение о соревнованиях

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

Критерии оценивания:

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

Оценочное средство: Контрольная работа.

При оформлении контрольной работы необходимо соблюдать следующие правила:

- Изучить учебную и научную литературу, зарубежные источники.
- Отобранный материал должен соответствовать теме.

Требования к презентации

Содержание 1-го слайда:

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

Содержание 2-го слайда:

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

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

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

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

Требования к оформлению презентации:

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

7. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

Требования к представлению презентации:

1. Файл презентации, сохраненный в режиме «Демонстрация Power Point» и все используемые видео- и аудиофайлы необходимо скопировать на съемный носитель и предоставить преподавателю на проверку.

2. Презентация, не соответствующая указанным выше требованиям, на проверку не принимается.

Требования к эссе

Эссе - самостоятельная творческая письменная работа. По форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение, объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте.

Особенности эссе:

- наличие конкретной темы или вопроса;
- личностный характер восприятия проблемы и её осмысления;
- небольшой объём;
- свободная композиция;
- непринуждённость повествования;
- внутреннее смысловое единство;
- афористичность, эмоциональность речи.

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Требования к оформлению эссе:

1. Общий объём эссе не должен превышать 10 страниц (включая титульный лист, план работы и список литературы), объём пояснительного текста (введение, основная часть, заключение) должен составлять 4-7 страницы).

2. Эссе выполняется на стандартных листах формата А 4. Ориентация текста книжная. Текст наносится постранично только с одной стороны листа, двустороннее расположение текста на листе недопустимо.

3. Поля и отступы текста: левое поле – 30 мм, правое поле – 15 мм, верхнее и нижнее поля – по 25 мм. Шрифт – 14, интервал – 1,5.

4. Нумерация страниц начинается с титульного листа. Титульный лист считается первой страницей, но номер «1» на нем не проставляется.

5. На титульном листе должна содержаться следующая информация: наименование вуза, кафедра, по которой выполняется работа, название темы, фамилия и инициалы автора, номер группы, фамилия и инициалы преподавателя, проверяющего данную работу, город и текущий год.

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

7. Источники в списке использованной литературы позиционируются следующим образом:

-Нормативно-правовые акты:

- а) законы;
- б) указы Президента РФ;
- в) законодательные акты Федерального собрания РФ;
- г) постановления Правительства РФ;
- д) письма, инструкции, распоряжения Министерств и ведомств РФ;
- Книги (монографии, сборники);
- Периодические издания;
- Статистические сборники и справочники;
- Печатные материалы на иностранных языках;

- Интернет-ресурсы.

Для всех литературных источников списка сохраняется непрерывная сквозная нумерация.

8. Работа должна быть надлежащим образом скреплена.

9. Количество цитат в тексте должно быть ограничено необходимостью подтверждения того или иного положения автора, но не носить характер сплошного текста. Ссылками на источник должны быть оформлены прямые цитаты из текста используемых изданий, а именно: чье-то мнение, высказывание, приведенные факты, сравнительные данные и т.п., а также материалы, размещенные в Internet с соответствующими адресами. Сноски должны быть оформлены единообразно, корреспондировать со списком литературы, приведенном в финале работы. Например, сноска типа [4] непосредственно в тексте означает ссылку на источник, позиционированный в списке литературы под номером 4.

При подготовке к теоретическому зачету кто не набрал 61 балл необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и конспекты лекций.

Оценочное средство: устный зачет

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

Критерии оценивания:

Незачет – 0-60 баллов;

Зачет - 61-100 баллов.

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

Вопросы к теоретическому зачету:

1. Принципы спортивной тренировки Компоненты тренировки: техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, интегральная подготовка.

2. Характеристика тактической подготовки в системе тренировки, обуславливающая высокие спортивные достижения.

3. Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание.

4. Общие основы функционирования системы спортивного отбора на этапе высшего спортивного мастерства.

5. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх, легкой атлетике и лыжных гонках, единоборствах на этапе высшего спортивного мастерства.

6. Модельные характеристики уровней функциональной и спортивно-технической подготовленности в различных видах спорта (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства и др.) на этапе высшего спортивного мастерства

7. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке и в пределах годовых циклов «Способность к восстановлению и система восстановительных мероприятий на этапе высшего спортивного мастерства.

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

9. Общие основы и специфические характеристики видов подготовки в легкой атлетике, плавании, единоборствах, лыжных гонках и спортивных играх на этапе высшего спортивного мастерства:

- Теоретическая подготовка;

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

10. Соревнования, как форма повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки.

11. Правила проведения соревнований в беговых видах легкой атлетики.

12. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

13. Правила проведения соревнований по плаванию.

14. Правила проведения соревнований в спортивных играх.

15. Задачи подготовки спортивного резерва в различных видах спорта (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства и др.).

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

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

18. Структура судейских коллегий. Распределение обязанностей между судьями.

19. Характеристика организационных форм подготовки (лыжников-гонщиков, легкоатлетов, пловцов, единоборцев и др.), их роль в реализации целей системы подготовки спортсменов.

Контрольные испытания

1. Тестирование техники двигательных навыков студентов

- Классические ходы: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, попеременный бесшажный, одношажный и двухшажный.
- Коньковые ходы: одновременный двухшажный равнинный вариант, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, полуконьковый, одновременный двухшажный горный вариант (правосторонний, левосторонний).

Критерии оценки выполнения техники упражнений

Выполнение технического действия	Оценка	Уровень
выполнение упражнения без ошибок	5	отлично
упражнение выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники приема	4	хорошо
упражнение выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники	3	удовлетворительно
упражнение выполнено с существенными нарушениями техники	2	не удовлетворительно.
упражнение не выполнено	1	

Тестирование техники двигательных навыков студентов

Классические ходы:

1. Попеременный двухшажный классический ход – 2 балла.
2. Одновременный бесшажный ход – 2 балла.
3. Одновременный одношажный ход – 2 балла.
4. Одновременный двухшажный ход – 2 балла.
5. Варианты попеременного двухшажного классического хода – 2 балла.

Исполнение коньковых лыжных ходов:

1. Полуконьковый ход – 2 балла.
2. Попеременный двухшажный коньковый ход – 2 балла.
3. Одновременный одношажный коньковый ход – 2 балла.

4. Одновременный двухшажный коньковый ход – 2 балла.
5. Варианты попеременного двухшажного конькового хода – 2 балла.

Тестирование физической подготовленности студентов

№	Норматив	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балла
Юноши						
1	Кросс 2000 м	10,00	10,30	11,00	11,30	12,00
2	Лыжная гонка на 5000 м (мин,с)	24,00	25,00	26,00	27,00	28,00
3	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
4	Пятерной прыжок (см)	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00
5	Сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине (раз)	15	12	10	8	5
6	Поднимание ног в висе (раз)	12	10	8	5	3
Девушки						
1	Кросс -1000 м	5,00	5,30	6,00	6,30	7,00
2	Лыжная гонка на 3000м	16,00	16,30	17,00	17,30	18,00
3	Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180
4	Пятерной прыжок (см)	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	30	25	20	15	10
6	Поднимание туловища из положения лёжа за 30сек (раз)	20	18	16	12	10

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 5

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.	Знает и понимает - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними,	Эссе Учебная карточка Презентация Реферат Положение о соревнованиях Зачет	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности выполнения

		<p>неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; - особенности спорта высших достижений; - особенности планирования и методического обеспечения высококвалифицированных спортсменов на разных тренировочных этапах, <p>Умеет изучать и оценивать - общие положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить методически обоснованный набор в группу высшего спортивного мастерства; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; 		<p>предложенных заданий</p> <p>Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.</p>
2.	ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с	Знает основы применения средств, методов и приемов базовых видов	Эссе Учебная карточка Презентация Реферат Положение о	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические

	использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	физкультурно-спортивной деятельности на занятиях различного типа и физкультурно-спортивных мероприятиях в среднеспециальных и высших образовательных учреждениях. Умеет анализировать существующие методики, технологии и программы подготовки различных по возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.	соревнованиях План-конспект занятия Зачет	вопросы, при глубине понимая вопроса и правильности выполнения предложенных заданий Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.
3.	ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях и избранном виде спорта.	Знает: факторы, определяющие профессиональное мастерство в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности. Умеет: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в спорте высших спортивных достижений; оценивать нагрузку и в зависимости от	Эссе Учебная карточка Презентация Реферат Положение о соревнованиях План-конспект занятия Зачет	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимая вопроса и правильности выполнения предложенных заданий Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие

		<p>результатов контроля корректировать её; с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной работоспособности, функциональной готовности занимающихся и на основе этого вносить коррективы в тренировочный процесс.</p>		<p>собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.</p>
--	--	---	--	---

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Кизько, А. П. Физическая культура: лыжные гонки : учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2015. — 124 с. — ISBN 978-57782-2801-6. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91573.html> (дата обращения: 17.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.2 Дополнительная литература:

1. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов, С. В. Тухто, К. Ю. Заходякина ; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2013. — 88 с. — ISBN 978-5-8179-0156-7. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/29969.html> (дата обращения: 17.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

2. Мелентьева, Н. Н. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 216 с. — ISBN 978-5-9907240-1-3. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html> (дата обращения: 17.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>
2. Портал [Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»](http://lesgaft-notes.spb.ru/) – <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
3. Портал Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>
4. Портал Библиотека международной спортивной информации – <http://sportfiction.ru/>
5. Портал SportBox – <https://news.sportbox.ru/>
6. Портал Всероссийская федерация плавания – <http://www.russwimming.ru/>
7. Портал Современная легкая атлетика <http://www.rusathletics.com/>
8. Портал Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru/>
9. Портал Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки
-Журналы издательства Wiley – <https://onlinelibrary.wiley.com>

Российские базы данных

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

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

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО:

-Платформа для электронного обучения Microsoft Teams

-Пакет Microsoft Office 365

-Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и др.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Для проведения занятий лекционного типа необходимо демонстрационное оборудование. Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Для проведения практических (учебно-тренировочных) занятий материально-техническая база оснащена тренажерным залом, спортивным залом для единоборств со специализированным покрытием (татами), спортивной аэробикой, тиром, легкоатлетическим стадионом, база лыжных видов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления ИОТ

Н.К. Федорова
23.06.2021

ШКОЛА СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА: ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(очная форма обучения)

Симонова Е. А., Базилевич М. В. Школа современного тренера: этап начальной подготовки Рабочая программа для обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» программа академического бакалавриата, форма обучения очная и очная. Тюмень, 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Учебная программа дисциплины предназначена для бакалавров 2 курса в 4 семестре очной, заочной форм обучения.

Цель дисциплины – формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности компетентного спортивного педагога, расширение диапазона компетенций необходимых для предстоящей профессионально-педагогической деятельности.

Задачи:

- формирование у студентов социально значимых качеств и свойств личности;
- освоение научно-теоретических и организационно-методических основ планирования организации спортивного отбора и ориентации в процессе занятий, спортивной подготовки и контроля;
- обучение и совершенствование техники, технико-тактических умений и навыков в различных видах спорта;
- развитие физических кондиций спортивных педагогов;
- приобретение опыта в организации и проведении занятий и соревнований различной направленности.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина (модуль) по выбору.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины «Школа современного тренера: тренировочные этапы подготовки» бакалавр (ОФО, ЗФО) должен обладать общепрофессиональными (ОПК) и профессиональными (ПКО) компетенциями.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции ¹	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.	ОПК-2	Знает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними; критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса. Знает и понимает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»,

¹ Заполняется при необходимости

		<p>разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов.</p> <p>Знает интерпретацию основных видов спортивного отбора, выбора спортивной специализации, спортивной ориентации, разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации; критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов.</p>
		<p>Умеет применять на практике- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной</p>

		<p>ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов.</p> <p>Умеет изучать и оценивать общие положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; оценивать эффективность статических положений и движений человека; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в ИВС.</p> <p>Умеет интерпретировать виды - общих положений и требований нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств,</p>
--	--	---

		<p>достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в ИВС.</p>
<p>ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p>	<p>ОПК-3</p>	<p>Знает основные средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Знает и понимает основы применения средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности на занятиях различного типа и физкультурно-спортивных мероприятиях в дошкольных, школьных, средне-специальных и высших образовательных учреждениях.</p> <p>Знает и умеет интерпретировать использование средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности на занятиях различного типа и физкультурно-спортивных мероприятиях в дошкольных, школьных, средне-специальных и высших образовательных учреждениях.</p> <p>Умеет применять на практике основные средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности при организации занятий и физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>Умеет анализировать существующие методики, технологии и программы подготовки различных по возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>

		<p>Умеет разрабатывать методики, технологии и программы подготовки различных по возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях и избранном виде спорта.</p>	<p>ОПК-4</p>	<p>Знает: основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Знает: факторы, определяющие профессиональное мастерство в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Знает: содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; основы теории и методики обучения в избранном виде спорта; методы и критерии спортивного отбора.</p> <p>Умеет: определять цели и задачи спортивной подготовки спортсменов в избранной спортивной специализации; планировать учебно-тренировочные занятия с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ, климатических, региональных, особенностей.</p> <p>Умеет: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; оценивать нагрузку и в зависимости от результатов контроля корректировать её; с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной</p>

		<p>работоспособности, функциональной готовности занимающихся и на основе этого вносить коррективы в тренировочный процесс.</p> <p>Умеет: оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки; определять причины типичных ошибок у лиц, вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность, определять приемы и средства к их устранению; анализировать результаты врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами для контроля и корректировки учебно-тренировочного процесса занимающихся.</p>
<p>ПК-4: Способен разрабатывать и реализовывать программы спортивной подготовки</p>	<p>ПК-4</p>	<p>Знает: основы для разработки и реализации программ спортивной подготовки.</p> <p>Знает и понимает основы разработки и реализации программ спортивной подготовки в дополнительном образовании детей и взрослых.</p> <p>Знает: содержание, формы и методы разработки и реализации программ спортивной подготовки.</p> <p>Умеет применять на практике педагогические навыки в области разработки и реализации программ спортивной подготовки в дополнительном образовании детей и взрослых.</p> <p>Умеет изучать и оценивать на практике педагогические навыки в области разработки и реализации программ спортивной подготовки в дополнительном образовании детей и взрослых.</p> <p>Умеет интерпретировать виды педагогических навыков в области разработки и реализации программ</p>

		спортивной подготовки в дополнительном образовании детей и взрослых.
--	--	--

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 2

Для студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		4
Общий объем	4	4
зач. ед. час.	144	144
Из них:		
Часы контактной работы (всего):	50	50
Лекции	16	16
Практические занятия	0	0
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	34	34
Консультации и иная контактная работа	0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	94	94
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	зачет	зачет

3. Система оценивания

3.1. Для аттестации по дисциплине необходимо выполнить зачетные требования:

- 1) обязательное посещение лекционных и лабораторных занятий (1 балл);
- 2) своевременная сдача преподавателю учебной карточки, плана-конспекта тренировочного занятия по предлагаемым темам (0-5 баллов);
- 3) качественная самостоятельная подготовка к практическим занятиям, активная работа на них (0-3 баллов);
- 4) активная, самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа студента в соответствии с планом;
- 5) выступление с докладом/презентацией по этой теме (0-5 баллов);
- 6) проведение тренировочного занятия по подготовленному плану-конспекту (0-5 баллов);
- 7) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, студент может получить индивидуальные задания и консультации по пропущенному учебному материалу.

Зачет студентам выставляется после выполнения всех требований.

Зачет может быть получен автоматически, если студент выполнил все методико-практические задания, не пропускал лекционных и лабораторных занятий, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий.

Студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин сдают зачет в форме собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины, все методико-практические задания.

Студенты, обучающиеся на индивидуальном графике, могут сдать зачет устно, ответив на контрольные вопросы, составить учебную карточку, презентацию, технологическую карту тренировочного занятия, сдать тесты по ОФП, СФП, ТП.

Критерии выставления оценки:

«зачет» (61-100 баллов). Студент демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к устному ответу выполнены. Сданы все методико-практические задания, тесты по ОФП, СФП, ТП.

«незачет» (менее 60 баллов). Студент демонстрирует непонимание проблемы к устному ответу. Многие требования к зачету не выполнены.

При подготовке к устному ответу на контрольные вопросы к зачету студенту необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу.

Оцениваемые показатели ответов студентов:

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Критерии оценки плана-конспекта тренировочного занятия:

- работа выполняется письменно;
- содержательность конспекта, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения.

Критерии оценивания презентации:

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

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 3

Форма тематического плана для очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Консультации и иная контактная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Профессионально-педагогическое мастерство тренера	16	2	0	0	0
2.	Спортивный успех и факторы,	16	2	0	4	0

	определяющие спортивную пригодность					
3.	Спортивный отбор и ранняя ориентация в различных видах спорта	16	2	0	4	0
4.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов на этапе начальной подготовки	16	0	0	10	0
5.	Контроль в спортивной тренировке	16	2	0	8	0
6.	Макроструктура процесса подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки	16	4	0	4	0
7.	Основы гигиенического обеспечения учебно-тренировочных занятий	16	2	0	0	0
8.	Организация соревнований в избранном виде спорта	16	2	0	0	0
9.	Судейство соревнований в избранном виде спорта	16	0	0	4	0
	Итого (часов)	144	16	0	34	0

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Теоретические занятия

Профессионально-педагогическое мастерство тренера (2 часа).

Главные и второстепенные требования к личности тренера. Структура профессионально-педагогического мастерства тренера. Сущность и функции педагогической деятельности тренера. Профессионально педагогические умения тренера: когнитивные, конструктивные, организационные, предметно-практические, коммуникативные.

Творческая деятельность тренера (уровни деятельности тренера: репродуктивный, адаптивный, локально-моделирующий, системно-моделирующий знания и умения, системно-моделирующий деятельности и поведение).

Повышение профессиональной квалификации тренера. Профессиональная адаптация тренера. Психологическая подготовка тренера.

Спортивный успех и факторы, определяющие спортивную пригодность (2 часа).

Наследственность и основные факторы, определяющие спортивную пригодность. Сензитивность развития физических качеств у мальчиков. Сензитивность развития физических качеств у девочек. Паспортный и биологический возраст. Раннее и позднее развитие. Оценка кондиционных физических качеств.

Спортивный отбор и ранняя ориентация в различных видах спорта (2 часа).

Проблемы отбора и ранней ориентации в теории и методике физического воспитания. Обоснование ранней ориентации в циклических видах спорта. Обоснование ранней ориентации в игровых видах спорта.

Контроль в спортивной тренировке (2 часа).

Цель, объект и виды контроля. Требования к показателям, используемым в контроле за физической, технической, тактической, психологической подготовленностями.

Макроструктура процесса подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки (4 часа).

Особенности построения подготовки на начальном этапе подготовки. Динамика нагрузок и соотношение видов подготовки начальном этапе. Структура годичной подготовки. Структура и содержание подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия. Организация основной части тренировочного занятия.

Основы гигиенического обеспечения учебно-тренировочных занятий (2 часа).

Гигиенические требования к: спортивным залам, внутренняя отделка помещений, оборудование и инвентарь; открытым спортивным сооружениям (стадионы, площадки). Бассейны (открытые и закрытые).

Температурные условия для занятий в спортивных залах, бассейнах, открытых спортивных сооружениях.

Гигиенические аспекты питания спортсменов. Группы питания спортсменов с учетом возраста, пола, спортивной специализации. Среднесуточная потребность в пищевых веществах. Примерный суточный набор продуктов. Примерное меню на неделю.

Организация первичного и ежегодных медицинских обследований. Принципы организации медицинских осмотров. Определение и прогнозирование уровня физического развития спортсменов. Оценка биологического возраста юных спортсменов.

Организация соревнований в избранном виде спорта (2 часа).

Уровни соревнований. Права и обязанности главного судьи соревнований. Формирование судейских бригад по избранному виду спорта. Права и обязанности судей по избранному виду спорта.

Лабораторные занятия

Спортивный успех и факторы, определяющие спортивную пригодность (4 часа).

- Оценка свойств нервной системы, темперамента и показателей антропометрических данных и физических качеств при отборе в скоростно-силовые виды спорта.

- Оценка свойств нервной системы, темперамента и показателей антропометрических данных и физических качеств при отборе в циклические виды спорта.

Спортивный отбор и ранняя ориентация в различных видах спорта (4 часа).

- Технология спортивного отбора: профессиограмма, диагностика, прогнозирование, принятие решения. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки в циклических видах спорта.

- Технология спортивного отбора: профессиограмма, диагностика, прогнозирование, принятие решения. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки в игровых видах спорта.

Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов на этапе начальной подготовки (10 часов).

- Скоростные способности и методика их развития. Виды скоростных способностей и факторы их определяющие. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания. Воспитание быстроты движений на этапе начальной подготовки.

- Виды и значение гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. Средства и методы развития гибкости на этапе начальной подготовки.

- Координации и методика ее развития. Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Способности: к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; к сохранению устойчивости; чувству ритма; к ориентации в пространстве; произвольному расслаблению мышц; координации движения. Основные средства и методы развития координации на этапе начальной подготовки.

- Сила и силовая подготовка. Виды силовых качеств и направления силовой подготовки. Эффективность средств и методов для развития силовых способностей на этапе начальной подготовки.

- Виды выносливости. Средства и методы развития общей выносливости на этапе начальной подготовки. Средства и методы развития специальной выносливости на этапе начальной подготовки.

Контроль в спортивной тренировке (8 часа).

- Контроль физической подготовленности. Контроль активной и пассивной гибкости; подвижности в суставах. Контроль скорости одиночных движений и частоты движений. Контроль способностей к: регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; к сохранению устойчивости; чувству ритма; к ориентации в пространстве; произвольному расслаблению мышц; координации движения.

- Контроль физической подготовленности. Оценка: максимальной силы; скоростной силы; силовой выносливости. Контроль аэробных и анаэробных возможностей спортсменов.

- Оценка технической подготовленности на этапном, текущем и оперативном контроле. Оценка составляющих технической подготовленности: объем техники, разносторонности и эффективности. Контроль психологической подготовленности. Оценка личностных и морально-волевых качеств. Оценка типа высшей нервной деятельности. Психологическая характеристика темперамента спортсменов. Оценка уровня групповой сплоченности.

- Контроль соревновательной деятельности в видах спорта с метрическими измерениями спортивного результата. Контроль соревновательной деятельности в видах спорта с измерениями результата в условных единицах. Контроль тренировочных нагрузок в разных зонах мощности. Контроль соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки.

Макроструктура процесса подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки (4 часа).

Особенности построения годичной подготовки в циклических видах спорта на этапе начальной подготовки. Многоцикловое построение годичной подготовки в циклических видах спорта. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле. Особенности построения годичной подготовки в ситуационных видах спорта на этапе начальной подготовки. Построение годичной подготовки в ситуационных видах спорта. Периодизация подготовки в макроцикле.

Структура, содержание и особенности разминки. Структура, содержание и особенности заключительной части занятия. Занятия избирательной и комплексной направленности. Типы и организация занятий.

Типы микроциклов. Чередование занятий с различной направленностью нагрузки. Распределение занятий по развитию физических качеств в макроцикле. Структура микроциклов различных типов. Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

Судейство соревнований в избранном виде спорта (4 часа)

Положение о соревнованиях по избранному виду спорта. Календари соревнований по избранному виду спорта. Способы проведения соревнований по избранному виду спорта. Планирование спортивных соревнований по избранному виду спорта. Организационный комитет соревнований по избранному виду спорта.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 4

№	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Профессионально-педагогическое мастерство тренера	Эссе «Профессионально-педагогические умения тренера по избранному виду»
2.	Спортивный успех и факторы, определяющие спортивную пригодность	Учебная карточка «Оценка свойств нервной системы и темперамента при отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта» - Учебная карточка «Оценка показателей антропометрических данных группы начальной подготовки по избранному виду спорта» - Учебная карточка «Оценка физических качеств при отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта»

3.	Спортивный отбор и ранняя ориентация в различных видах спорта	Презентация «Диагностика при спортивном отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта»
4.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов	Презентация «Средства и методы развития ведущего двигательного качества по избранному виду спорта» План-конспект тренировочного занятия.
5.	Контроль в спортивной тренировке	Реферат: Требования к показателям, используемым в контроле за одним из видов подготовленности по избранному виду спорта»
6.	Макроструктура процесса подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки	Контрольная работа: Описать структуру микроцикла по избранному виду спорта на начальном этапе подготовки. Описать структуру мезоцикла по избранному виду спорта на начальном этапе подготовки. Описать структуру макроцикла по избранному виду спорта на начальном этапе подготовки.
7.	Основы гигиенического обеспечения учебно-тренировочных занятий	Составить примерное меню на неделю для спортсменов по избранному виду спорта.
8.	Организация соревнований в избранном виде спорта	Эссе «Права и обязанности главного судьи соревнований по избранному виду спорта»
9.	Судейство соревнований в избранном виде спорта	Составить положение о соревнованиях по избранному виду спорта

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо:

- посещать все лекционные и лабораторные занятия;
- выполнять письменные работы;
- изучать дополнительную литературу для составления технологической карты урока, формирования знаний, умений, практического опыта, необходимого в предстоящей профессиональной деятельности;
- тщательно готовиться к проведению лабораторных занятий,
- проявлять активность на лабораторных занятиях;
- в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

На лекционных занятиях студент должен вести конспект, кратко фиксировать основное содержание учебного материала.

На лабораторных занятиях студенту следует соблюдать технику безопасности, обращать внимание на правильность выполнения техники, технико-тактических двигательных действий, физических упражнений, направленных на развитие физических кондиций, применять и закреплять на практике полученные теоретические знания и методические умения. Уметь интерпретировать полученные знания, умения и двигательные навыки и направлять на достижение оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, укрепление здоровья, повышение аэробной работоспособности и адаптационных возможностей организма, уровня силы, быстроты движений, выносливости, ловкости и гибкости.

При оформлении контрольной работы необходимо соблюдать следующие правила:

- Изучить учебную и научную литературу, зарубежные источники.

- Отобранный материал должен соответствовать теме.

Требования к презентации

Содержание 1-го слайда:

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

Содержание 2-го слайда:

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

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

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

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

Требования к оформлению презентации:

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

Требования к представлению презентации:

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

Требования к эссе

Эссе - самостоятельная творческая письменная работа. По форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение, объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте.

Особенности эссе:

- наличие конкретной темы или вопроса;
- личностный характер восприятия проблемы и её осмысления;
- небольшой объём;
- свободная композиция;
- непринуждённость повествования;
- внутреннее смысловое единство;
- афористичность, эмоциональность речи.

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Требования к оформлению эссе:

1. Общий объем эссе не должен превышать 10 страниц (включая титульный лист, план работы и список литературы), объем пояснительного текста (введение, основная часть, заключение) должен составлять 4-7 страницы).

2. Эссе выполняется на стандартных листах формата А 4. Ориентация текста книжная. Текст наносится постранично только с одной стороны листа, двустороннее расположение текста на листе недопустимо.

3. Поля и отступы текста: левое поле – 30 мм, правое поле – 15 мм, верхнее и нижнее поля – по 25 мм. Шрифт – 14, интервал – 1,5.

4. Нумерация страниц начинается с титульного листа. Титульный лист считается первой страницей, но номер «1» на нем не проставляется.

5. На титульном листе должна содержаться следующая информация: наименование вуза, кафедра, по которой выполняется работа, название темы, фамилия и инициалы автора, номер группы, фамилия и инициалы преподавателя, проверяющего данную работу, город и текущий год.

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

7. Источники в списке использованной литературы позиционируются следующим образом:

-Нормативно-правовые акты:

а) законы;

б) указы Президента РФ;

в) законодательные акты Федерального собрания РФ;

г) постановления Правительства РФ;

д) письма, инструкции, распоряжения Министерств и ведомств РФ;

- Книги (монографии, сборники);

- Периодические издания;

- Статистические сборники и справочники;

- Печатные материалы на иностранных языках;

- Интернет-ресурсы.

Для всех литературных источников списка сохраняется непрерывная сквозная нумерация.

8. Работа должна быть надлежащим образом скреплена.

9. Количество цитат в тексте должно быть ограничено необходимостью подтверждения того или иного положения автора, но не носить характер сплошного текста. Ссылками на источник должны быть оформлены прямые цитаты из текста используемых изданий, а именно: чье-то мнение, высказывание, приведенные факты, сравнительные данные и т.п., а также материалы, размещенные в Internet с соответствующими адресами. Сноски должны быть оформлены единообразно, корреспондировать со списком литературы, приведенном в финале работы. Например, сноска типа [4] непосредственно в тексте означает ссылку на источник, позиционированный в списке литературы под номером 4.

При подготовке к теоретическому зачету кто не набрал 61 балл необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и конспекты лекций.

Вопросы к теоретическому зачету:

1. Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и сущностные характеристики: спортивный отбор, спортивная ориентация, одаренность, спортивная одаренность, способности, индивидуальная спортивная предрасположенность, спортивная пригодность, спортивная селекция.

2. Возрастные ориентиры определения темпов биологического развития.

3. Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание.

4. Общие основы функционирования системы спортивного отбора на этапе начальной подготовки.

5. Специфические особенности спортивного отбора в спортивных играх, легкой атлетике и лыжных гонках, единоборствах.

6. Модельные характеристики уровней функциональной и спортивно-технической подготовленности в различных видах спорта (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства и др.)
7. Организация и методы спортивного отбора, их особенности на этапе начальной подготовки (на примере легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, единоборств и командно-игровых видов спорта)
8. Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста
9. Общие основы и специфические характеристики видов подготовки в легкой атлетике, плавании, единоборствах, лыжных гонках и спортивных играх на начальном этапе:
 - Теоретическая подготовка;
 - Физическая подготовка;
 - Техническая подготовка;
 - Тактическая подготовка;
10. Общие положения подготовки и проведения спортивных соревнований.
11. Особенности проведения соревнований в беговых видах легкой атлетики.
12. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам.
13. Особенности проведения соревнований по плаванию.
14. Особенности проведения соревнований в спортивных играх.
15. Основные задачи, формы и направленность соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки спортивного резерва.
16. Основная документация планирования спортивных соревнований: правила соревнований, календарь соревнований, положение о соревновании, смета на проведение соревнований.
17. Способы проведения соревнований в командно-игровых видах спорта.
18. Структура судейских коллегий. Распределение обязанностей между судьями.
19. Цель и задачи этапа начальной подготовки.
20. Средства и методы тренировки на начальном этапе подготовки.
21. Формы, методы планирования, учета и контроля в работе с начинающими спортсменами.
22. Комплексный, педагогический, медико-биологический контроль и его значение в управлении процессом подготовки начинающих спортсменов.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 5

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.	Знает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и	Эссе Учебная карточка Презентация Реферат Положение о соревнованиях Зачет	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности выполнения предложенных заданий

		<p>динамичность спортивной ориентации»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов. <p>Умеет изучать и оценивать - общие положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - оценивать эффективность статических положений и 		<p>Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.</p>
--	--	--	--	--

		<p>движений человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС. 		
2.	<p>ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению физической подготовке.</p>	<p>Знает основы применения средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности на занятиях различного типа и физкультурно-спортивных мероприятиях в дошкольных, школьных, среднеспециальных и высших образовательных учреждениях.</p> <p>Умеет анализировать существующие методики, технологии и программы подготовки различных по возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Эссе Учебная карточка Презентация Реферат Положение о соревнованиях План-конспект занятия Зачет</p>	<p>Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности выполнения предложенных заданий</p> <p>Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный</p>

				теоретический вопрос и выполнить задания.
3.	ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях и избранном виде спорта.	<p>Знает: факторы, определяющие профессиональное мастерство в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Умеет: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; оценивать нагрузку и в зависимости от результатов контроля корректировать её; с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной работоспособности, функциональной готовности занимающихся и на основе этого вносить коррективы в тренировочный процесс.</p>	<p>Эссе</p> <p>Учебная карточка</p> <p>Презентация</p> <p>Реферат</p> <p>Положение о соревнованиях</p> <p>План-конспект занятия</p> <p>Зачет</p>	<p>Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимая вопроса и правильности выполнения предложенных заданий</p> <p>Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.</p>
4.	ПК-4: Разработка и реализация программ спортивной подготовки.	<p>Знает и понимает основы разработки и реализации программ спортивной подготовки в дополнительном образовании детей и взрослых.</p> <p>Умеет изучать и оценивать основы</p>	<p>Эссе</p> <p>Учебная карточка</p> <p>Презентация</p> <p>Реферат</p> <p>Положение о соревнованиях</p> <p>Зачет</p>	<p>Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимая вопроса и правильности выполнения предложенных</p>

		разработки и реализации программ спортивной подготовки в дополнительном образовании детей и взрослых.		заданий Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.
--	--	---	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html> (дата обращения: 20.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.2 Дополнительная литература:

1. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 59 с. — ISBN 978-5-7782-1448-4. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/44667.html> (дата обращения: 20.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

2. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика : учебное пособие / Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина, К. М. Иванов [и др.] ; под редакцией Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина. — Москва : Человек, 2014. — 148 с. — ISBN 978-5-906131-33-1. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27600.html> (дата обращения: 20.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>
2. Портал [Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»](http://lesgaft-notes.spb.ru/) – <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
3. Портал Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>
4. Портал Библиотека международной спортивной информации – <http://sportfiction.ru/>
5. Портал SportBox – <https://news.sportbox.ru/>

6. Портал Всероссийская федерация плавания – <http://www.russwimming.ru/>
7. Портал Современная легкая атлетика <http://www.rusathletics.com/>
8. Портал Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru/>
9. Портал Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки

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

Российские базы данных

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

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

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО:

-Платформа для электронного обучения Microsoft Teams

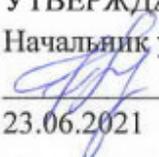
-Пакет Microsoft Office 365

-Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и др.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Для проведения занятий лекционного типа необходимо демонстрационное оборудование. Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду. Для проведения практических (учебно-тренировочных) занятий материально-техническая база оснащена тренажерным залом, спортивным залом для единоборств со специализированным покрытием (татами), спортивной аэробикой, тиром, легкоатлетическим стадионом, база лыжных видов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления ИОТ

Н.К. Федорова
23.06.2021

ШКОЛА СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(очная форма обучения)

Котова Татьяна Германовна, Самарин Артем Викторович. Школа современного тренера: тренировочный этап подготовки. Рабочая программа для обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» программа академического бакалавриата, форма обучения очная и очная. Тюмень, 2020; 28 стр.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Школа современного тренера: тренировочный этап подготовки [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Учебная программа дисциплины предназначена для бакалавров 3 курса – 5 семестр очной, заочной форм обучения.

Цель дисциплины – формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности компетентного спортивного педагога, расширить диапазон компетенций необходимых для предстоящей профессионально-педагогической деятельности

Задачи:

- формирование у студентов социально значимых качеств и свойств личности;
- освоение научно-теоретических и организационно-методических основ планирования организации спортивного отбора и ориентации в процессе занятий, спортивной подготовки и контроля;
- обучение и совершенствование техники, технико-тактических умений и навыков в различных видах спорта;
- развитие физических кондиций спортивных педагогов;
- приобретение опыта в организации и проведении занятий и соревнований различной направленности.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина (модуль) по выбору.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля).

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции ¹	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.	ОПК-2	Знает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними; критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса. Знает и понимает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной

¹ Заполняется при необходимости

		<p>ориентации»; критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов.</p> <p>Знает интерпретацию основных видов спортивного отбора, выбора спортивной специализации, спортивной ориентации, разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации; критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов.</p>
		<p>Умеет применять на практике-ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов.</p> <p>Умеет изучать и оценивать общие положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи</p>

		<p>нормативов; оценивать эффективность статических положений и движений человека; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в ИВС.</p> <p>Умеет интерпретировать виды - общих положений и требований нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в ИВС.</p>
<p>ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p>		<p>Знает основные средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Знает и понимает основы применения средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности на занятиях различного типа и физкультурно-спортивных мероприятиях в дошкольных, школьных, средне-специальных и высших образовательных учреждениях.</p> <p>Знает и умеет интерпретировать использование средств, методов и приемов базовых видов</p>

		<p>физкультурно-спортивной деятельности на занятиях различного типа и физкультурно-спортивных мероприятиях в дошкольных, школьных, средне-специальных и высших образовательных учреждениях.</p>
		<p>Умеет применять на практике основные средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности при организации занятий и физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>Умеет анализировать существующие методики, технологии и программы подготовки различных по возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Умеет разрабатывать методики, технологии и программы подготовки различных по возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях и избранном виде спорта.</p>		<p>Знает: основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Знает: факторы, определяющие профессиональное мастерство в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Знает: содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; основы теории и методики обучения в избранном виде спорта; методы и критерии спортивного отбора.</p>
		<p>Умеет: определять цели и задачи спортивной подготовки спортсменов в избранной спортивной специализации; планировать учебно-тренировочные занятия с учетом возраста и пола занимающихся,</p>

		<p>санитарно-гигиенических основ, климатических, региональных, особенностей.</p> <p>Умеет: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; оценивать нагрузку и в зависимости от результатов контроля корректировать её; с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной работоспособности, функциональной готовности занимающихся и на основе этого вносить коррективы в тренировочный процесс.</p> <p>Умеет: оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки; определять причины типичных ошибок у лиц, вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность, определять приемы и средства к их устранению; анализировать результаты врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами для контроля и корректировки учебно-тренировочного процесса занимающихся.</p>
--	--	---

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		5
Общий объем	4	4
зач. ед. час.	144	144
Из них:		
Часы контактной работы (всего):	50	50
Лекции	16	16
Практические занятия	0	0
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	34	34
Консультации и иная контактная работа	0	0
Часы внеаудиторной работы, включая	94	94

самостоятельную работу обучающегося		
Вид промежуточной аттестации	Зачет	

3. Система оценивания

3.1. Для аттестации по дисциплине необходимо выполнить зачетные требования:

- 1) обязательное посещение лекционных и лабораторных занятий (1 балл);
- 2) своевременная сдача преподавателю учебной карточки, технологической карты тренировочного занятия по предлагаемым темам (0-5 баллов);
- 3) качественная самостоятельная подготовка к практическим занятиям, активная работа на них (0-3 баллов);
- 4) активная, самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа студента в соответствии с планом;
- 5) выступление с докладом/презентацией по этой теме (0-5 баллов);
- 6) проведение тренировочного занятия по подготовленной технологической карте тренировочного занятия (0-5 баллов);
- 7) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, студент может получить индивидуальные задания и консультации по пропущенному учебному материалу.

Зачет студентам выставляется после выполнения всех требований.

Зачет может быть получен автоматически, если студент выполнил все методико-практические задания, не пропускал лекционных и лабораторных занятий, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий.

Студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин сдают зачет в форме собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины, все методико-практические задания.

Студенты, обучающиеся на индивидуальном графике, могут сдать зачет устно, ответив на контрольные вопросы, составить учебную карточку, презентацию, технологическую карту тренировочного занятия, сдать тесты по ОФП, СФП, ТП.

Критерии выставления оценки:

Для получения зачета студенты должны набрать не менее 61 балла по специальной рейтинговой оценочной шкале. Для этого необходимо:

- посещать академические занятия (в случае пропуска по болезни необходима справка из медсанчасти ТюмГУ);
- успешно сдать контрольные нормативы (тесты) по общей, специальной физической, технической и тактической подготовке;
- выполнить контрольную работу, технологическую карту тренировочного занятия, составить учебную карточку, направленную на разработку комплекса упражнений для развития общих и специальных физических качеств, реферат.
- владеть основными терминами и понятиями спортивных единоборств; показать умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

Шкала оценки успеваемости студентов:

- от 0 до 60 баллов – «незачет». Студент демонстрирует непонимание проблемы к устному ответу. Многие требования к зачету не выполнены.
- от 61 до 100 баллов – «зачет». Студент демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к устному ответу выполнены. Сданы все методико-практические задания, тесты по ОФП, СФП, ТП.

При подготовке к устному ответу на контрольные вопросы к зачету студенту необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу.

Оцениваемые показатели ответов студентов:

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Критерии оценки технологической карты тренировочного занятия:

- работа выполняется письменно;
- содержательность конспекта, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения.

Критерии оценивания презентации:

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

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 3

Форма тематического плана для очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				Консультации и иная контактная работа
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Теоретические основы сенситивных периодов развития физических качеств	5	2	0	0	0
2.	Развитие общих физических качеств	5	0	0	2	0
3	Развитие специальных физических качеств	5	0	0	2	0
4	Методика совершенствования физических кондиций на	5	2	0	0	0

	тренировочных этапах спортивной подготовки					
5	Организация тренировочных занятий, направленных на развитие общих физических качеств на тренировочных этапах	5	0	0	2	0
6	Организация тренировочных занятий, направленных на развитие специальных физических качеств на тренировочных этапах	5	0	0	2	0
7	Методика обучения и совершенствования техники и тактике на тренировочных этапах.	6	2	0	0	0
8	Обучение и совершенствование техники двигательных действий на тренировочных этапах	6	0	0	2	0
9	Обучение и совершенствование тактики двигательных действий на тренировочных этапах	6	0	0	2	0
10	Спортивный отбор и спортивная ориентация в процессе занятий	6	2	0	0	0
11	Организация тренировочных занятий, направленных совершенствование физических кондиций действий на тренировочных этапах	6	0	0	2	0
12	Организация тренировочных занятий, направленных совершенствование техники и тактики двигательных действий на тренировочных этапах	6	0	0	2	0
13	Периодизация спортивной тренировки	6	2	0	0	0
14	Организация и проведение тренировочных занятий в различных зонах интенсивности на тренировочном этапе начальной спортивной специализации (до 2-х лет)	6	0	0	2	0
15	Организация и проведение тренировочных занятий на тренировочном этапе углубленной спортивной специализации (свыше 2-х лет)	6	0	0	2	0
16	Планирование тренировочного процесса	6	2	0	0	0
17	Методика обучения, совершенствования физических кондиций на тренировочном этапе начальной спортивной специализации (до 2-х лет)	6	0	0	2	0
18	Методика обучения, совершенствования технико-тактических двигательных действий на тренировочном этапе углубленной	6	0	0	2	0

	спортивной специализации (свыше 2-х лет)					
19	Медико-биологический и педагогический контроль	6	2	0	0	0
20	Оценка здоровья, морфо-функциональных особенностей спортсменов	6	0	0	2	0
21	Проведение предварительного, оперативного, текущего, этапного контроля на тренировочных этапах	6	0	0	2	0
22	Организация и проведение соревнований	6	2	0	0	0
23	Организация личных соревнований	6	0	0	2	0
24	Организация командных соревнований	6	0	0	2	0
25	Организация физкультурно-массовых мероприятий	6	0	0	2	0
Итого (часов)		144	16	0	34	0

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Теоретические занятия

Теоретические занятия направлены на усвоение студентами упорядоченной системы естественно-научных, психо-педагогических и специальных знаний по физической культуре и спорту; формирование профессионального мышления будущих специалистов, направленного на активное и широкое использование современных средств и методов тренировки в спортивной деятельности.

1. Теоретические основы сенситивных периодов развития физических качеств. Понятие и виды физической подготовки. Физические качества. Основные закономерности роста и развития организма. Сенситивные периоды развития физических качеств.

2. Методика обучения и совершенствования физических кондиций на тренировочных этапах спортивной подготовки.

Задачи общей и специальной физической подготовленности. Тренировочные режимы, применяемые в процессе физической подготовки. Современные методики и технологии развития общей и специальной выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Совершенствование скоростно-силовых способностей, координационных способностей. Методы оценки общей и специальной физической подготовки.

3. Методика обучения и совершенствования технике двигательных действий и тактике на тренировочных этапах.

Обучение технике двигательных действий. Задачи, средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики двигательных действий. Современные методики и технологии обучения и совершенствования техники и тактики двигательных действий.

4. Спортивный отбор и спортивная ориентация в процессе занятий.

Понятие спортивной ориентации и спортивного отбора. Основные методологические принципы спортивного отбора. Система спортивного отбора. Формирование целевых признаков. Выбор прогностических признаков. Построение модели отбора. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки. Практика спортивного отбора.

5. Периодизация спортивной тренировки.

Понятие микроцикла, цели, задачи, продолжительность, направленность занятий. Типы микроциклов: втягивающий, ударный, восстанавливающий, подводящий, соревновательный и их особенности. Учет процессов утомления и восстановления в построении микроциклов.

Построение тренировочных макроциклов, цели, задачи, продолжительность. Построение годовых циклов. Периодизация годовых циклов. Периоды спортивной тренировки цели, задачи. Общее понятие нагрузки и соревновательной нагрузки. Интенсивность нагрузки.

6. Планирование тренировочного процесса.

Формы планирования и их характеристики. Учебная программа, составление учебного плана и графика учебного плана, рабочего плана, индивидуальных планов. Отчетная документация: журнал учета посещаемости и успеваемости, учета физического развития, план-конспект занятий, годовой отчет, план спортивно-массовых мероприятий. Планирование работы в секции.

7. Медико-биологический и педагогический контроль.

Медико-биологический контроль и диагностика. Виды, содержание, средства педагогического контроля и учет. Дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена. Контроль технико-тактического арсенала спортсменов. Педагогический контроль развития физических качеств. Роль медико-биологического контроля в подготовке спортсмена. Медицинский контроль и диагностика функциональных состояний в процессе тренировок. Определение и фиксация ЧСС, определение самочувствия (САМ), кистевая динамометрия, взвешивание, определение работоспособности в единоборствах (комбинированная проба Летунова, проба Руфье, проба Мартине-Кушелевского, проба PWC170, Гарвардский степ-тест). Значение функциональных исследований в подготовке борцов

8. Организация и проведение соревнований.

Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Календари соревнований. Способы проведения соревнований. Планирование спортивных соревнований. Формирование судейских бригад. Права и обязанности судей. Работа с протоколами соревнований.

Лабораторные занятия

Тренировочные занятия, направленные на развитие и совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической подготовки включают применение и закрепление полученных теоретических знаний и методических умений. Основной задачей практических занятий является формирование знаний, умений и двигательных навыков, направленных на достижение оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, техники и тактики двигательных действий, укрепление здоровья, повышение аэробной работоспособности и адаптационных возможностей организма, уровня силы, быстроты движений, выносливости, ловкости и гибкости. Освоение уровня специализированных тренировочных нагрузок, развитие специальных физических качеств путем оптимального сочетания уровней аэробной и анаэробной производительности. Организация и методика проведения тренировочных занятий, направленных на развитие общей и специальной физической, технической, тактической подготовки.

1. «Развитие общих физических качеств на тренировочных этапах»

Развитие общих физических качеств средствами и методами спортивной тренировки на тренировочных этапах многолетней подготовки спортсменов

2. «Развитие специальных физических качеств на тренировочных этапах»

Развитие специальных физических качеств средствами и методами спортивной тренировки на тренировочных этапах многолетней подготовки спортсменов

3. «Организация тренировочных занятий, направленных на развитие общих физических качеств на тренировочных этапах»

Особенности организации тренировочных занятий направленных на развитие общих физических качеств средствами и методами спортивной тренировки на тренировочных этапах. Подготовка учебной карточки и проведение комплекса упражнений, направленного на развитие общих физических качеств.

4. «Организация тренировочных занятий, направленных на развитие специальных физических качеств»

Особенности организации тренировочных занятий, направленных на развитие специальных физических качеств средствами и методами спортивной тренировки на

тренировочных этапах. Подготовка учебной карточки и проведение комплекса упражнений, направленного на развитие специальных физических качеств.

5. «Обучение и совершенствование техники двигательных действий на тренировочных этапах»

Особенности обучения и совершенствования техники двигательных действий с учетом тренировочных этапов многолетней подготовки спортсменов средствами и методами спортивной тренировки

6. «Обучение и совершенствование тактическим двигательным действиям на тренировочных этапах»

Особенности обучения и совершенствования тактическим двигательным действиям с учетом тренировочных этапов многолетней подготовки спортсменов средствами и методами спортивной тренировки

7. «Организация тренировочных занятий, направленных на совершенствование физических кондиций на тренировочных этапах»

Особенности организации тренировочных занятий, направленных на совершенствование физических кондиций средствами и методами спортивной тренировки на тренировочных этапах. Подготовка учебной карточки и проведение комплекса упражнений, направленного на совершенствование физических кондиций.

8. «Организация тренировочных занятий, направленных на совершенствование техники двигательных действий и тактики на тренировочных этапах»

Особенности организации тренировочных занятий, направленных на совершенствование техники двигательных действий и тактики средствами и методами спортивной тренировки с учетом тренировочных этапов. Подготовка учебной карточки и проведение основной части, направленной на обучение техники двигательных действий.

9. «Организация и проведение тренировочных занятий на тренировочном этапе начальной спортивной специализации (до 2-х лет)»

Особенности организации тренировочных занятий, в различных зонах интенсивности на тренировочном этапе начальной спортивной специализации

10. «Организация и проведение тренировочных занятий на тренировочном этапе углубленной спортивной специализации (свыше 2-х лет)»

Особенности организации тренировочных занятий, в различных зонах интенсивности на тренировочном этапе углубленной спортивной специализации

11. «Методика обучения, совершенствования физических кондиций на тренировочном этапе начальной спортивной специализации (до 2-х лет)»

Особенности планирования тренировочного процесса. Методика обучения, совершенствования физических кондиций на тренировочном этапе начальной спортивной специализации (до 2-х лет). Подготовка учебной карточки и проведение студентами комплекса средств и методов, направленного на совершенствование физических кондиций.

12. «Методика обучения, совершенствования технико-тактических двигательных действий на тренировочном этапе углубленной спортивной специализации (свыше 2-х лет)»

Особенности планирования тренировочного процесса. Методика обучения и совершенствования технико-тактических двигательных действий. Подготовка плана-конспекта и проведение студентами основной части тренировочного занятия

13. «Оценка здоровья, морфо-функциональных особенностей спортсменов»

Особенности организации занятий, направленных на диагностику состояния здоровья, определение и фиксация ЧСС, определение самочувствия (САН), кистевая динамометрия, взвешивание, определение работоспособности: комбинированная проба Летунова, проба Руфье, проба Мартине-Кушелевского, проба PWC170, Гарвардский степ-тест.

14. Проведение предварительного, оперативного, текущего, этапного контроля на тренировочных этапах

Особенности организации занятий, направленных на диагностику физической и технической подготовленности спортсменов во время проведения предварительного, оперативного, текущего, этапного контроля. Анализ сопоставление результатов диагностики с нормативными показателями.

15. Организация личных соревнований

Организация и проведение судейства личных соревнований

16. Организация командных соревнований

Организация и проведение судейства командных соревнований

17. Организация физкультурно-массовых мероприятий

Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся для студентов очной и заочной формы обучения

Таблица 4

№ темы	Темы	Виды СРС
1.	Средства и методы отбора	реферат
2.	Виды и документы планирования	контрольная работа, учебная карточка, презентация, технологическая карта тренировочного занятия
3	Годовое планирование и дозирование нагрузки	реферат
4	Средства и методы тренировки	реферат
5	Общая и специальная физическая подготовка	учебная карточка, контрольная работа, презентация, технологическая карта тренировочного занятия
6	Контроль за функциональным и техническим, физическим состоянием	учебная карточка, контрольная работа
7	Педагогический контроль и учет	реферат
8	Техническая подготовка	учебная карточка, контрольная работа, презентация, технологическая карта тренировочного занятия
9	Тактическая и психологическая подготовка	контрольная работа, учебная карточка, презентация, технологическая карта тренировочного занятия
10	Организация соревнований	реферат

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 4 семестр

Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо:

- посещать все лекционные и лабораторные занятия;
- выполнять письменные работы;
- изучать дополнительную литературу для составления технологической карты тренировочного занятия (ТКТЗ), формирования знаний, умений, практического опыта, необходимого в предстоящей профессиональной деятельности;
- тщательно готовиться к проведению лабораторных занятий,
- проявлять активность на лабораторных занятиях;

- в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

В ходе подготовки, к занятию обучающиеся читают обязательную литературу. Оценка работы студентов осуществляется в течение лабораторных занятий посредством устного опроса и проверки учебной карточки, технологической карты тренировочного занятия, контрольной работы, реферата по теме занятия. Оцениваются как фактические знания студентов, так и глубина понимания, способности определения главного и интерпретации полученных знаний, эффективный подбор средств и методов обучения и совершенствования ТДД, ТТДД, ФК, а также навыки самостоятельного поиска необходимой информации по теме занятия и ее критической оценки.

На лекционных занятиях студент должен вести конспект, кратко фиксировать основное содержание учебного материала.

На лабораторных занятиях студенту следует соблюдать технику безопасности, обращать внимание на правильность выполнения техники, технико-тактических двигательных действий, физических упражнений, направленных на развитие физических кондиций, применять и закреплять на практике полученные теоретические знания и методические умения. Уметь интерпретировать полученные знания, умения и двигательные навыки и направлять на достижение оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, укрепление здоровья, повышение аэробной работоспособности и адаптационных возможностей организма, уровня силы, быстроты движений, выносливости, ловкости и гибкости.

При оформлении реферата необходимо соблюдать следующие правила:

- Изучить учебную и научную литературу, зарубежные источники.
- Отобранный материал должен соответствовать теме.

Требования к оформлению реферативной/контрольной работы:

1. Общий объем реферативной/контрольной работы не должен превышать 30/20 страниц (включая титульный лист, план работы и список литературы), объем пояснительного текста (введение, основная часть, заключение) должен составлять 4-7 страницы).

2. Реферативная/контрольная работа выполняется на стандартных листах формата А 4. Ориентация текста книжная. Текст наносится постранично только с одной стороны листа, двустороннее расположение текста на листе недопустимо.

3. Поля и отступы текста: левое поле – 30 мм, правое поле – 15 мм, верхнее и нижнее поля – по 25 мм. Шрифт – 14, интервал – 1,5.

4. Нумерация страниц начинается с титульного листа. Титульный лист считается первой страницей, но номер «1» на нем не проставляется.

5. На титульном листе должна содержаться следующая информация: наименование вуза, кафедра, по которой выполняется работа, название темы, фамилия и инициалы автора, номер группы, фамилия и инициалы преподавателя, проверяющего данную работу, город и текущий год.

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

7. Источники в списке использованной литературы позиционируются следующим образом:

-Нормативно-правовые акты:

- а) законы;
- б) указы Президента РФ;
- в) законодательные акты Федерального собрания РФ;
- г) постановления Правительства РФ;
- д) письма, инструкции, распоряжения Министерств и ведомств РФ;
- Книги (монографии, сборники);
- Периодические издания;
- Статистические сборники и справочники;
- Печатные материалы на иностранных языках;
- Интернет-ресурсы.

Для всех литературных источников списка сохраняется непрерывная сквозная нумерация.

8. Работа должна быть надлежащим образом скреплена.

9. Количество цитат в тексте должно быть ограничено необходимостью подтверждения того или иного положения автора, но не носить характер сплошного текста. Ссылками на источник должны быть оформлены прямые цитаты из текста используемых изданий, а именно: чье-то мнение, высказывание, приведенные факты, сравнительные данные и т.п., а также материалы, размещенные в Internet с соответствующими адресами. Сноски должны быть оформлены единообразно, корреспондировать со списком литературы, приведенном в финале работы. Например, сноска типа [4] непосредственно в тексте означает ссылку на источник, позиционированный в списке литературы под номером 4.

Требования к презентации

Содержание 1-го слайда:

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

Содержание 2-го слайда:

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

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

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

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

Требования к оформлению презентации:

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

Требования к представлению презентации:

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

Требования к оформлению технологической карты тренировочного занятия:

- работа выполняется письменно;
- содержательность ТКТЗ, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения.

Темы реферативных работ:

1. Основы обучения технике двигательных действий
2. Особенности совершенствования уровня физических кондиций на тренировочном этапе подготовки спортсменов
3. Спортивный отбор с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.
4. Периодизация спортивной тренировки
5. Педагогическое значение соревнований.

Темы контрольных работ:

1. Этапы спортивного отбора.
2. Задачи и методы этапов спортивного отбора.
3. Система отбора в спортивную школу.
4. Этапы отбора в спортивную школу.
5. Контрольные упражнения и нормативы для отбора в секцию легкой атлетики.
6. Понятие макроцикла и основные задачи.
7. Понятие микроцикла и основные задачи.
8. Особенности составления плана учебно-тренировочных занятий.
9. Годичный цикл тренировки.
10. Тренировочная нагрузка и ее регулирование.
11. Сенситивность развития функциональных качеств и дозирование нагрузок, восстановление на этапах многолетней подготовки.
12. Восстановление работоспособности после физических, психологических нагрузок.
13. Средства и методы развития и совершенствования физических кондиций на тренировочных этапах многолетней подготовки
14. Средства и методы обучения и совершенствования техники двигательных действий на тренировочных этапах многолетней подготовки
15. Средства и методы обучения и совершенствования тактическим двигательным действиям на тренировочных этапах многолетней подготовки
16. Тренировочная нагрузка
17. Критерии оценки тренировочной нагрузки
18. Планирование нагрузки
19. Величина тренировочной нагрузки
20. Медико-биологическое обследование.
21. Педагогический контроль.
22. Исследование сердечно-сосудистой системы и оценка физической работоспособности.
23. Оценка физической работоспособности.

Таблица 5

Контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Бег 30 м (с.)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 1000 м (мин, с.) (М) Бег 500 м (мин, с.) (Ж)	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
		Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		оценка	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см.)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5

4	Подтягивание на перекладине (раз) (М), Поднимание туловища из положения, лежа за 30 с (раз) (Ж)	М	5	7	9	12	15
		Ж	18	20	22	24	26
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см.)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка ОФП		баллы	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Таблица 6

Критерии оценки техники упражнений

Выполнение технического действия	оценка	уровень
выполнение упражнения без ошибок	5	отлично
упражнение выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники приема	4	хорошо
упражнение выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники	3	удовл.
упражнение выполнено с существенными нарушениями техники	2	не удовл.
упражнение не выполнено	1	

Таблица 7

Критерии оценки тактической подготовки

Выполнение технического действия	оценка	уровень
выполнение ТТД без ошибок в соревновательных условиях	5	отлично
ТТД выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники двигательных действий в соревновательных условиях	4	хорошо
ТТД выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники двигательных действий в соревновательных условиях	3	удовл.
ТТД выполнено с существенными нарушениями техники двигательных действий в соревновательных условиях	2	не удовл.
упражнение не выполнено	1	

6.1. Критерии оценивания компетенций:

Таблица 8

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ОПК-2: Способен осуществлять	Знает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной	Доклад/презентация Учебная карточка	Оцениваемые показатели ответов студентов:

	<p>спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.</p>	<p>специализации»», «спортивная ориентация», разницу между ними; критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса. Знает и понимает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации»», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов. Знает интерпретацию основных видов спортивного отбора, выбора спортивной специализации, спортивной ориентации, разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации; критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; особенности сведения воедино разнородных</p>	<p>Контрольная работа Реферат Технологическая карта</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Полнота изложения материала. 2. Последовательность изложения. 3. Владение речью и терминологией. 4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. 5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение. 6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. 7. Лаконичность изложения. <p>Критерии оценки ТКТЗ, схемы, учебной карточки, реферата, контрольной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа выполняется письменно; - содержательность, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов); - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения.
--	---	--	---	---

	<p>диагностических данных о спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов.</p>		
	<p>Умеет применять на практике- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов.</p> <p>Умеет изучать и оценивать общие положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; оценивать эффективность статических положений и движений человека; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в ИВС.</p> <p>Умеет интерпретировать</p>		

		<p>виды - общих положений и требований нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в ИВС.</p>		
2.	<p>ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p>	<p>Знает основные средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Знает и понимает основы применения средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности на занятиях различного типа и физкультурно-спортивных мероприятиях в дошкольных, школьных, средне-специальных и высших образовательных учреждениях. Знает и умеет интерпретировать использование средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности на</p>	<p>Доклад/презентация Учебная карточка Контрольная работа Реферат Технологическая карта Тест</p>	<p>Оцениваемые показатели ответов студентов: 1. Полнота изложения материала. 2. Последовательность изложения. 3. Владение речью и терминологией. 4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. 5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение. 6. Степень самостоятельности изложения, без</p>

		<p>занятиях различного типа и физкультурно-спортивных мероприятиях в дошкольных, школьных, средне-специальных и высших образовательных учреждениях.</p>		<p>наводящих вопросов. 7. Лаконичность изложения.</p> <p>Критерии оценки ТКТЗ, схемы, учебной карточки, реферата, контрольной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа выполняется письменно; - содержательность, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов); - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения.
		<p>Умеет применять на практике основные средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности при организации занятий и физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>Умеет анализировать существующие методики, технологии и программы подготовки различных по возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Умеет разрабатывать методики, технологии и программы подготовки различных по возрасту, полу и уровню подготовленности</p>		

		занимающихся в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.		
3.	ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях и избранном виде спорта.	Знает: основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности. Знает: факторы, определяющие профессиональное мастерство в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности. Знает: содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; основы теории и методики обучения в избранном виде спорта; методы и критерии спортивного отбора.	Доклад/презентация Учебная карточка Контрольная работа Реферат Технологическая карта Тест	Оцениваемые показатели ответов студентов: 1. Полнота изложения материала. 2. Последовательность изложения. 3. Владение речью и терминологией. 4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. 5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение. 6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. 7. Лаконичность изложения. Критерии оценки ТКТЗ, схемы, учебной карточки, реферата, контрольной работы: - работа выполняется письменно; - содержательность, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов); - соответствие оформления требованиям; - грамотность

				изложения.
		<p>Умеет: определять цели и задачи спортивной подготовки спортсменов в избранной спортивной специализации;</p> <p>планировать учебно-тренировочные занятия с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ, климатических, региональных, особенностей.</p> <p>Умеет: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; оценивать нагрузку и в зависимости от результатов контроля корректировать её; с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной работоспособности, функциональной готовности занимающихся и на основе этого вносить коррективы в тренировочный процесс.</p> <p>Умеет: оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки; определять причины типичных ошибок у лиц, вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность, определять приемы и средства к их устранению; анализировать результаты врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами для контроля и корректировки учебно-тренировочного процесса занимающихся.</p>		

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).

7.1. Основная литература:

1. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 464 с. — ISBN 978-5-906839-57-2. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97499> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

2. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. — Москва: Советский спорт, 2011. — 448 с. — ISBN 978-5-9718-0515-1. — Текст: электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/4110> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.2. Дополнительная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст: электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97552> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

2. Платонов, В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена: монография / В. Н. Платонов. — Москва: Спорт-Человек, 2019. — 656 с. — ISBN 978-5-9500183-3-6. — Текст: электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114613> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.3. Интернет-ресурсы:

- Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>
- Портал Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» — <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
- Портал Научная электронная библиотека — <http://elibrary.ru>
- Портал Библиотека международной спортивной информации — <http://bmsi.ru>
- Федеральные стандарты по спортивной подготовке <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Базы данных, доступные в рамках национальной подписки
- Журналы издательства Wiley — <https://onlinelibrary.wiley.com>
- Российские базы данных
- Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) — <https://icdlib.nspu.ru/>
- Национальная электронная библиотека — <https://rusneb.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО:

- Платформа для электронного обучения Microsoft Teams
- Пакет Microsoft Office 365
- Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и др.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Для проведения занятий лекционного типа необходимо демонстрационное оборудование. Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Для проведения лабораторных (учебных, учебно-тренировочных, тренировочных) занятий материально-техническая база оснащена тренажерным залом, спортивными залами (единоборств, тренажерный), соответствующим санитарным нормам и технике безопасности спортивным инвентарем.

Лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием.