

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ
ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**МДК.01.01 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И
РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Направленность: учитель физической культуры

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения

очная

Набережные Челны, 2023

Составитель: Морозов А.И., преподаватель кафедры профессиональных дисциплин

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по МДК 01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин

«27» апреля 2023 г. протокол № 9

И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

Содержание

1. Общие положения.....	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	7
3. Методические указания к лекционным занятиям.....	26
4. Методические указания к практическим занятиям.....	27
5. Методические указания к самостоятельной работе.....	28
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости.....	28
7. Методические указания к промежуточной аттестации.....	41
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	44

1. Общие положения

Методические указания по МДК 01.02 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Процесс изучения МДК 01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 02 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 04 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 05 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

ОК 06 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 07 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 09 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий;

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся;

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих;

ОК 12 Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия;

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия;

ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов;

ПК 1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;

ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью;

ПК 1.6 Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию;

ПК 1.7 Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь;

ПК 1.8 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

В результате освоения МДК обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- разработки общего плана физкультурно-спортивной работы;
 - анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий;
 - планирования и проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;
 - наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, в том числе мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов), разработки предложений по их совершенствованию;
 - применения инструктажа по технике безопасности и соблюдения норм охраны труда в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия;
 - определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;
- анализа и оценки физкультурно-спортивной работы;
 - организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта;
 - участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);
 - разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;
 - проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним;

уметь:

- определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;
- планировать физкультурно-спортивную работу;
- использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;
- вовлекать в мероприятия и взаимодействовать с участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами;
- разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач;
- оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;
- организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- осуществлять судейство спортивно-оздоровительных соревнований, проводимых в рамках физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- составлять текущую и периодичную отчетность по утвержденным формам;
- оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;
- определять содержание и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта;
- планировать работу судейской коллегии и обслуживающего персонала физкультурно-спортивных мероприятий;
- пользоваться контрольно – измерительными приборами для обеспечения профессиональной деятельности;

- оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;

- определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;

- находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности;

- проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним;

знать:

- цели и задачи физкультурно-спортивной работы;

- содержание, формы и технологии организации физкультурно-спортивной работы;

- требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы;

- цель, задачи, функции, формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- технология организации и методику проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;

- техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации;

- техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

- показатели результативности физкультурно-спортивной работы;

- основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров;

- основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);

- состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей;

- правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);

- содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;

- понятия «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте;

- медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга;

- сущность и механизмы развития зависимого поведения, и его профилактику.

- методику профилактики допинга и зависимого поведения.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных.

ЛРВ 15 Способный генерировать новые идеи и перестраивать сложившиеся способы решения профессиональных задач, выдвигать альтернативные варианты действий.

ЛРВ 16 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности; готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.

ЛРВ 17 Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. Структура и содержание междисциплинарного курса

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	2
3 семестр	
Тема 1 Общие основы спортивной подготовки спортсменов	Содержание учебного материала
	Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов.
	Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов.
	Формирование срочной адаптации.
	Практические занятия
	Энергообеспечение мышечной деятельности.
	Общая характеристика систем энергообеспечения.
	Алактатная система энергообеспечения.
	Лактатная система энергообеспечения.
	Аэробная система энергообеспечения
	Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов.
	Модели соревновательной деятельности.
Модели подготовленности.	
Морфофункциональные модели. Прогнозирование в спорте	
Тема 2 Основные стороны спортивной подготовки	Содержание учебного материала
	Теоретическая подготовка спортсменов.
	Физическая подготовка спортсменов.
	Тактическая подготовка спортсменов.
	Практические занятия
	История возникновения и развития ИВС. Правила соревнований. Воздействие тренировочных нагрузок на организм спортсмена.
	Общая физическая подготовка.
	Спортивная тактика. Средства, виды и формы спортивной тактики. Тактические умения и навыки.
	Тактическое мышление. Основное содержание тактической подготовки

	<p>Основные направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка.</p> <p>Идеомоторная тренировка. Управление предстартовыми состояниями спортсменов.</p> <p>Задачи, средства и методы интегральной подготовки.</p> <p>Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Соотношение общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки спортсменов</p>
<p>Тема 3 Микроструктура и мезоструктура процесса подготовки спортсменов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Разминка в спорте.</p> <p>Построение программ учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Типы занятий и формы организации занятий.</p> <p>Анализ учебно-тренировочного занятия в спортивной школе.</p> <p>Построение программ микроциклов.</p> <p>Построение программ мезоциклов.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Общие основы построения разминки.</p> <p>Структура и содержание разминки.</p> <p>Особенности предсоревновательной разминки</p> <p>Общая структура занятий.</p> <p>Основная педагогическая направленность занятий.</p> <p>Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии</p> <p>Типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные.</p> <p>Формы организации занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная, фронтальная, круговая, стационарная, свободная.</p> <p>Организация и проведение учебно-тренировочного занятия</p> <p>Основная целевая направленность анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Посещение учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Хронограмма занятия и определение общей и моторной плотности занятия</p> <p>Типы микроциклов.</p> <p>Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.</p> <p>Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками.</p> <p>Структура микроциклов разных типов.</p> <p>Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня</p> <p>Построение программ мезоциклов.</p> <p>Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные,</p>

	восстановительно-поддерживающие. Сочетание микроциклов в разных типах мезоциклов
Тема 4 Макроструктура процесса подготовки спортсмена	Содержание учебного материала
	Построение подготовки спортсменов в течение года.
	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.
	Построение тренировки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.
	Практические занятия
	Структура годичной подготовки.
	Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.
	Основы многоциклового построения годичной подготовки.
	Периодизация подготовки в отдельном макроцикле
	Общая структура многолетней подготовки и факторы, её определяющие.
	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.
	Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.
	Динамика нагрузок и соотношения работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего спортивного совершенствования
	Понятие о макроциклах. Построение подготовки спортсменов в течении года.
	Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период
Тема 5 Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.	Содержание учебного материала
	Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов.
	Адаптация человека к высотной гипоксии.
	Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях.
	Практические занятия
	Формы гипоксической тренировки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах.
	Реакклиматизация и деадаптация после возвращения с гор.
	Искусственная гипоксическая тренировка.
	Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.
	Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.
	Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов
	Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий, с различными по величине нагрузками
	Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий избирательной направленности
	Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов

Тема 6 Педагогический контроль в системе спортивной подготовки	Содержание учебного материала
	Особенности измерений в спорте.
	Тестирование и измерения в спорте.
	Основные свойства и показатели спортивной подготовки.
	Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
	Контроль тренировочных нагрузок: величина нагрузок, преимущественная направленность нагрузок, объём и интенсивность нагрузок.
	Контроль соревновательных нагрузок: количество соревнований и соотношение соревнований различных видов (контрольных, подготовительных, отборочных, главных и др.), общее количество соревновательных стартов (игр, схваток, поединков).
	Практические занятия
	Спортивная метрология и измеряемые величины. Важнейшие системы единиц, используемые в физической культуре и спорте. Особенности измерений в спорте
	Разновидность двигательных тестов. Надёжность тестов. Информативность тестов. Оценка - унифицированный измеритель тестов и спортивных результатов.
	Нормы – основы сравнения результатов. Измерение качества
	Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности. Спортивно-педагогические показатели.
	Показатели функциональной подготовленности.
	Показатель соревновательной надёжности. Показатели личности спортсмена
	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта.
Оценка уровня развития: силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей	
Контроль технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта.	
Контроль: эффективности технической подготовленности, устойчивости техники к сбивающим факторам, разносторонности технической подготовленности.	
Тема 7 Спортивный отбор и спортивная ориентация в ИВС	Содержание учебного материала
	Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки
	Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп.
	Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования.
	Спортивный отбор и ориентация на четвёртом этапе многолетней подготовки для комплектования групп высшего спортивного мастерства.
	Оценка морфофункциональных показателей для оценки возможностей спортсмена для достижения результатов

международного класса в ИВС.
Динамика и уровень спортивных результатов.
Практические занятия
Возрастные границы приёма детей и подростков в группы начальной подготовки.
Состояние здоровья, паспортный и биологический возраст.
Комплексная оценка показателей при отборе детей
Морфофункциональные показатели.
Оценка состояния здоровья.
Морфофункциональные обследования и анализ генетических факторов.
Анализ свойств нервной системы.
Оценка уровня развития физических качеств, возможностей систем энергообеспечения, совершенства спортивной техники, динамики спортивных результатов.
Выявление способностей спортсмена к достижению высоких спортивных результатов в ИВС
Антропометрические измерения
Выполнение необходимых процедур по определению физиологических показателей функциональной подготовленности
Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях сбивающих факторов и при различных функциональных состояниях
Использование психологических средств восстановления: психорегуляторных, психорегулирующей тренировки, мышечной релаксации и др.
Использование медико-биологических средств восстановления: гигиенических, физических и др.
Выполнение контрольно-переводных нормативов.
Диспансеризация
Разновидность двигательных тестов. Надёжность тестов. Информативность тестов. Измерение качества
Контроль физической подготовленности в ИВС
Контроль технической подготовленности в ИВС
Контроль тактической подготовленности в ИВС
Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС
Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки в ИВС
Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп в ИВС
Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования в ИВС
Выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития скоростно-силовых качеств
Выполнение контрольных нормативов по определению уровня

	развития выносливости
	Выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития гибкости
	Выполнение контрольных по специальной физической подготовке
	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
	Контроль тренировочных нагрузок: величина нагрузок, преимущественная направленность нагрузок, объём и интенсивность нагрузок.
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.</p> <p>Интегральная подготовка спортсменов</p> <p>Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности в конкретной соревновательной дисциплине избранного вида спорта на отборочных и главных соревнованиях</p> <p>Спортивная тренировка</p> <p>Определение особенностей средств, методов и форм спортивной тренировки в избранном виде спорта на основе анализа собственного опыта тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Психологическая подготовка спортсменов.</p> <p>Использование психотехник при обучении психической саморегуляции спортсменов на этапах спортивной специализации</p> <p>Оказание срочной психологической помощи спортсменам в условиях соревнований</p> <p>Психологическое сопровождение спортсмена в</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебном процессе - тренировочном процессе - соревновательной деятельности <p>Совершенствование тактического мышления</p> <p>Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности</p> <p>Практическая реализация тактической подготовленности</p> <p>Совершенствование тактической подготовки спортсменов</p> <p>Овладение основными элементами, приёмами и вариантами тактических действий в избранном виде спорта</p> <p>Совершенствование технической подготовки спортсменов</p> <p>Достижение высокой эффективности, стабильности и рациональной вариативности спортивной техники</p> <p>Совершенствование структуры двигательных действий, их динамических и кинематических характеристик с учётом индивидуальных особенностей спортсменов</p> <p>Анализ показателей технической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.</p> <p>Составление моделей обучения и совершенствования техническим действиям избранного вида спорта</p> <p>Совершенствование физической подготовки спортсменов</p> <p>Дальнейшее разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма спортсменов, повышение общей работоспособности</p> <p>Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме спортсменов с учётом специфики соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>Развитие и совершенствование специальной выносливости для успешного ведения соревновательной борьбы в конкретных соревновательных дисциплинах избранного вида спорта</p>	

4 семестр	
Тема 1 Построение макроциклов в спортивной тренировке	Содержание учебного материала
	Построение подготовки спортсменов в течение года.
	Структура годичной подготовки
	Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта
	Основы многоциклового построения годичной подготовки
	Периодизация подготовки в отдельном макроцикле
	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.
	Общая структура многолетней подготовки и факторы, её определяющие
	Практические занятия
	Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования
	Динамика нагрузок и соотношения работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего спортивного совершенствования
	Построение тренировки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.
	Применение способов страховки и само страховки в избранном виде спорта.
	Общие требования безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
	Психологические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта. Построение подготовки спортсменов в течении года
	Методика составления плана-конспекта тренировочного занятия. Разминка в избранном виде спорта. Характеристика, особенности. Средства и методы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования.
	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования. Средства и методы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования.
	Типы и организация тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки).
	Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Спортивная тренировка и спортивная подготовка.
	Тема 2 Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.
Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов	
Адаптация человека к высотной гипоксии	
Искусственная гипоксическая тренировка.	
Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.	
Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.	
Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях	
Формы гипоксической тренировки	

Практические занятия
Реакклиматизация и деадаптация после возвращения с гор
Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах
Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов
Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий, с различными по величине нагрузками
Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий избирательной направленности
Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий комплексной направленности
Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов
Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов
Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в соревновательном периоде
Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в годичном цикле
Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности
Эффективность техники: спортивный результат или соответствие техники индивидуальным физическим возможностям.
Пути совершенствования технического мастерства.
Развитие физических качеств.
Новые приемы и подходы.
Определение физической подготовки.
Задачи, средства, методы физической подготовки
Виды физической подготовки.
Критерии оценки физической подготовленности.
Взаимосвязь физической подготовки с уровнем развития технической, тактической, психологической подготовки.
Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.
Техническая подготовка в избранном виде спорта.
Определение технической подготовки.
Лекционные занятия
Особенности измерений в спорте.
Спортивная метрология и измеряемые величины.
Важнейшие системы единиц, используемые в физической культуре и спорте.
Особенности измерений в спорте
Тестирование и измерения в спорте.
Разновидность двигательных тестов.
Надёжность тестов. Информативность тестов.
Практические занятия
Измерение качества
Основные свойства и показатели спортивной подготовки.

	Показатели личности спортсмена
	Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности.
	Спортивно-педагогические показатели.
	Показатели функциональной подготовленности.
	Показатель соревновательной надёжности.
	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта.
	Оценка уровня развития: силовых способностей, скоростных способностей выносливости, гибкости, координационных способностей
	Контроль технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта.
	Контроль: эффективности технической подготовленности, устойчивости техники к сбивающим факторам, разносторонности технической подготовленности.
	Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
	Контроль тренировочных нагрузок: величина нагрузок, преимущественная направленность нагрузок, объём и интенсивность нагрузок.
	Контроль соревновательных нагрузок: количество соревнований и соотношение соревнований различных видов (контрольных, подготовительных, отборочных, главных и др.), общее количество соревновательных стартов (игр, схваток, поединков).
	Нормы – основы сравнения результатов
	Оценка – унифицированный измеритель тестов и спортивных результатов.
	Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС
	Сущность физической подготовки.
	Общая и специальная физическая подготовка
	Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
	Виды технической подготовки. Её задачи, средства и методы.
	Критерии оценки техники. Основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства.
Тема 4 Спортивный отбор и спортивная ориентация в ИВС	Содержание учебного материала
	Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки
	Возрастные границы приёма детей и подростков в группы начальной подготовки.
	Состояние здоровья, паспортный и биологический возраст.
	Морфофункциональные показатели.
	Комплексная оценка показателей при отборе детей
	Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп.
	Оценка состояния здоровья.
	Антропометрические измерения.

	Морфофункциональные обследования и анализ генетических факторов.
	Практические занятия
	Анализ свойств нервной системы.
	Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования.
	Оценка уровня развития физических качеств, возможностей систем энергообеспечения, совершенства спортивной техники, динамики спортивных результатов.
	Выявление способностей спортсмена к достижению высоких спортивных результатов в ИВС
	Спортивный отбор и ориентация на четвёртом этапе многолетней подготовки для комплектования групп высшего спортивного мастерства.
	Оценка морфофункциональных показателей для оценки возможностей спортсмена для достижения результатов международного класса в ИВС.
	Технико-тактическая подготовленность и психологическая устойчивость в соревнованиях
	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
	Выполнение необходимых процедур по определению физиологических показателей функциональной подготовленности
	Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях сбивающих факторов и при различных функциональных состояниях
	Использование психологических средств восстановления: психорегуляторных, психорегулирующей тренировки, мышечной релаксации и др.
	Использование медико-биологических средств восстановления: гигиенических, физических и др.
	Выполнение контрольно-переводных нормативов.
	Диспансеризация
	Составить комплекс упражнений для развития координационных качеств в ИВС (6 упражнений). Подготовить доклад по выбранной теме
	Самостоятельная работа обучающихся
	Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.
	Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы.
	Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ.
	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.
	Оформление отчётов.
	Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов в избранном виде спорта (ИВС)
	Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения

<p>Этапное управление, текущее управление и оперативное управление в системе подготовки спортсменов в (ИВС)</p> <p>Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности квалифицированных спортсменов в (ИВС)</p> <p>Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта (ИВС)</p> <p>Задачи, средства и методы технической подготовки в ИВС</p> <p>Средства, виды и формы спортивной тактики в ИВС. Основное содержание тактической подготовки в ИВС</p> <p>Основные направления психологической подготовки в ИВС. Управление предстартовыми состояниями спортсменов</p> <p>Задачи, средства и методы интегральной подготовки в ИВС. Реализация интегральной подготовки в соревновательной деятельности</p> <p>Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов</p> <p>Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий, с различными по величине нагрузками</p> <p>Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий избирательной направленности</p> <p>Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий комплексной направленности</p> <p>Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов</p> <p>Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов</p> <p>Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в соревновательном периоде</p>	
5 семестр	
Тема 1 Соревновательная деятельность в спорте	Содержание учебного материала
	Результат соревновательной деятельности.
	Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в различных видах спорта.
	Динамика мировых рекордов и спортивных результатов на Олимпийских играх в различных видах спорта
	Практические занятия
	Тактика соревновательной деятельности: алгоритмичная, вероятностная, эвристичная.
	Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
	Технико-тактические действия спортсмена в соревнованиях
	Техника соревновательной деятельности в ИВС.
	Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники спортсмена.
	Сбивающие факторы в соревновательной деятельности спортсмена.
	Исходные и основные действия спортсмена в соревновательной деятельности
	Структура соревновательной деятельности.
	Строение тела спортсмена и функциональные характеристики важнейших функциональных систем с учётом специфики вида спорта и конкретной соревновательной дисциплины.
	Основные компоненты соревновательной деятельности.
Использование информации для обеспечения эффективных соревновательных действий	

	<p>Стратегия подготовки к конкретному соревнованию.</p> <p>определите основные факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности а также проанализируйте динамику результатов победителей Олимпийских игр и мировых рекордов.</p> <p>определите и запишите стратегию подготовки к главному соревнованию и тактику соревновательной деятельности в этих соревнованиях</p> <p>опишите специфические особенности техники соревновательной деятельности в конкретной соревновательной дисциплине.</p> <p>опишите структуру соревновательной деятельности в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС и охарактеризуйте возможные ошибки во внешней и внутренней структуре соревновательной деятельности</p>
<p>Тема 2 Руководство соревновательной деятельностью в ИВС</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.</p> <p>Учёт морфофункциональных показателей, основных сторон подготовленности и типологических свойств нервной системы при моделировании соревновательной деятельности конкретного спортсмена</p> <p>Подготовка и соревнования в различных погодных условиях, в условиях высоких и низких температур.</p> <p>Адаптация, подготовка и выступление спортсмена в различных условиях соревнований</p> <p>Практические занятия</p> <p>Управление соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС.</p> <p>Выделение и переработка необходимой информации в соревновательной деятельности.</p> <p>Определение алгоритма ведения соревновательной деятельности конкретного спортсмена.</p> <p>Оперативное управление соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС</p> <p>Подготовка и эксплуатация в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в ИВС.</p> <p>Специфические особенности подготовки и эксплуатации в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в избранном виде спорта</p> <p>Специальная подготовка к соревнованиям.</p> <p>Основные принципы специальной подготовки к главным соревнованиям и составление плана на предстоящие соревнования.</p> <p>Основные психические формы предстартовых реакций и способы регулирования психического состояния и особенности разминки перед стартом</p> <p>исходя из специфики ИВС перечислите основные мероприятия, обеспечивающие эффективную тренировочную и соревновательную деятельность в условиях высоких температур или низких температур (в различных</p>

климатогеографических условиях).
опишите особенности технико-тактического, психологического и другого характера предстоящих главных соревнований в ИВС.
Определите цель выступления в этих соревнованиях, учитывая возможности соперников, внешних условий соревнований и других факторов
опишите особенности и специфику подготовки спортивного инвентаря и оборудования для успешного выступления в конкретных условиях главных соревнований в ИВС.
представьте себя в роли тренера и определите основные принципы подготовки к главным соревнованиям в ИВС и разработайте план подготовки к этим соревнованиям
исходя из специфики избранного вида спорта определите и запишите основные педагогические и психологические средства восстановления, которые могут применяться в системе подготовки спортсменов.
исходя из специфики избранного вида спорта определите и запишите медико-биологические средства восстановления, которые могут применяться в системе подготовки спортсменов
исходя из особенностей тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта определите и запишите процентное соотношение углеводов, жиров и белков в вашем рационе питания и какие основные пищевые продукты должны входить в этот рацион.
исходя из особенностей тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта определите и запишите какие основные витамины и минеральные вещества должны входить как внутренировочные и внесоревновательные факторы в систему подготовки в вашей спортивной специализации
Анализ документов, регламентирующих соревновательную деятельность в избранном виде спорта
Анализ функций судей в обеспечении соревнований по избранному виду спорта
Заполнение документов, обеспечивающих проведение соревнований в избранном виде спорта
Анализ системы соревнований в избранном виде спорта
Анализ методических подходов к организации соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта
Определение роли и функций тренера в процессе руководства деятельностью спортсмена в соревнованиях (анализ соревновательных ситуаций).
Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию
Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований
Участие в контрольных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки

	Участие в подготовительных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки
	Участие в подводящих (модельных) соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки
	Участие в отборочных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки
	Участие в главных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки
Самостоятельная работа обучающихся	
Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.	
1. Общие основы построения разминки в избранном виде спорта (ИВС)	
2. Нагрузки, применяемые в тренировочных занятиях в ИВС	
3. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий в ИВС	
4. Подбор, подготовка к занятиям и эксплуатация спортивного инвентаря и оборудования в ИВС	
5. Педагогический контроль и анализ тренировочных занятий в ИВС	
6. Построение тренировочных микроциклов в ИВС	
7. Построение тренировочных мезоциклов в ИВС	
8. Особенности построения годичной подготовки в ИВС	
9. Построение подготовительного и соревновательного периодов в ИВС	
10. Структура многолетней подготовки в ИВС	
6 семестр	
Тема 1 Психологическая подготовка в избранном виде спорта.	Содержание учебного материала
	Психологическая подготовка в избранном виде спорта. Определение психологической подготовки.
	Практические задания
	Виды психологической подготовки. Их задачи, средства и методы.
	Психологические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта.
	Критерии психологической готовности. Связь психологической подготовки с другими видами подготовки спортсмена.
Тема 2 Теоретическая подготовка в избранном виде спорта.	Содержание учебного материала
	Теоретическая подготовка в избранном виде спорта.
	Практические задания
	Общие и специальные вопросы теоретической подготовки.
	Задачи, содержание и методы теоретической подготовки на всех этапах многолетней работы со спортсменами в избранном виде спорта.
	Схематично представить методы теоретической подготовки на всех этапах многолетней работы со спортсменами в избранном виде спорта.
Тема 3 Педагогический контроль в тренировочной и соревновательной	Содержание учебного материала
	Контроль за факторами внешней среды в тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
	Практические задания

деятельности	Учет факторов, влияющих на тренировочную и соревновательную деятельность (местность, климат, состояние спортивных сооружений, качество спортивного инвентаря и оборудования, объективность судейства и бытовые условия).
	Проблема психофизиологической предрасположенности к занятиям различными видами спорта.
	Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.
Тема 4 Начальный отбор для занятий ИВС	Содержание учебного материала
	Лекционные занятия Отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена в избранном виде спорта. Начальный отбор для занятий видом спорта.
	Практические задания
	Понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Критерии отбора. Этапы отбора.
	Начальный отбор. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений.
	Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
	Применить изученные методы отбора.
	Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования. Формы учета спортивных достижений.
Тема 5 Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов	Содержание учебного материала
	Лекционные занятия Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по видам, функциям и т.д.) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсмена.
	Практические задания
	Задачи, методы, организация и критерии отбора. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия. Общая характеристика видов и разновидностей отбора в ИВС.
Тема 6 Отбор в сборные команды по виду спорта	Содержание учебного материала
	Отбор в сборные команды и для участия в ответственных соревнованиях.
	Практические задания Проблема отбора и комплектование команды в ИВС. Олимпийский и перспективный отбор. Методы отбора. Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд. Психофизиологический климат команды, сборной.
Тема 7 Документация соревнований	Содержание учебного материала
	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта. Практические задания

	Значение соревнований, классификация соревнований (по решаемым задачам; по рангу; по характеру организации и системе проведения; по возрастным категориям участников).
	Организационные мероприятия по проведению соревнований. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, смешанная. Положение о соревнованиях.
	Особенности организации и проведения соревнований по избранному виду спорта. Современные тенденции развития избранного вида спорта.
Самостоятельная работа обучающихся	
Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчётов.	
1. Разновидность двигательных тестов. Надёжность тестов. Информативность тестов. Измерение качества	
2. Показатели функциональной подготовленности и соревновательной надёжности в ИВС	
3. Контроль физической подготовленности в ИВС	
4. Контроль технической подготовленности в ИВС	
5. Контроль тактической подготовленности в ИВС	
6. Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС	
7. Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки в ИВС	
8. Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп в ИВС	
9. Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования в ИВС	
7 семестр	
Тема 1 Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ в избранном виде спорта.	Содержание учебного материала
	Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ в избранном виде спорта.
	Практические задания
	Основные задачи подготовки (физической, технической, тактической, психологической и интегральной) юных спортсменов в ДЮСШ на различных этапах многолетней подготовки.
	Планирование учебно-тренировочного процесса и контроль. Программы для спортивных школ.
Тема 2 Планирование учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.	Содержание учебного материала
	Документы планирования и учета учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта
	Практические задания
	Морфологические критерии.
	Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования.
	План-конспект тренировочного занятия.
	Рабочий план, определяющий конкретное содержание занятий.
Составление рабочего плана с конкретным содержанием	

	занятия. Составить план-конспект тренировочного занятия
	Ознакомиться с многолетним перспективным планом (групповой и индивидуальный) подготовки спортсменов.
Тема 3 Характеристика современного этапа развития методики тренировки в избранном виде спорта	Содержание учебного материала
	Характеристика объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых средств и методов тренировки, материально-технического и научного обеспечения.
	Практические задания
	Основные направления интенсификации тренировочного процесса.
	Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый.
	Понятие спортивной формы в системе многолетней спортивной подготовки.
Тема 4 Методика построения тренировки в ИВС в периоды большого цикла	Содержание учебного материала
	Определяющие черты и закономерности методики построения спортивной тренировки в ИВС в различные периоды большого цикла подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный).
	Практические задания
	Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
	Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
	Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
Тема 5 Методика построения микроциклов в избранном виде спорта	Содержание учебного материала
	Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в избранном виде спорта
	Практические задания
	Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.
	Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
	Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
	Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.
	Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
Тема 6 Методика построения мезоциклов в избранном виде спорта	Практические задания
	Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки
	Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.
	Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
	Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
	Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного долголетия.

	Методика построения спортивной тренировки в избранном виде спорта
	Планирование и контроль в физическом воспитании
	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта
	Отбор и прогнозирование в ИВС
	Теоретическая и психологическая подготовка в избранном виде спорта.
Самостоятельная работа обучающихся	
Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчётов	
8 семестр	
Тема 1 Организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта	Содержание учебного материала
	Психологические особенности спортивного соревнования
	Практические задания
	Характеристика предстартовых состояний
	Состояние психической готовности спортсмена, его компоненты
	Диагностика предстартового состояния спортсмена
	Регуляция предстартовых состояний
Тема 2 Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсменов	Содержание учебного материала
	Техническая подготовленность
	Практические задания
	Тактическая подготовленность
	Физическая подготовленность
	Психическая подготовленность
	Интегральная подготовленность
Тема 3 Мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена	Содержание учебного материала
	Мотивы занятий избранным видом спорта. Понятий «Мотив», «мотивация», «потребностно-мотивационная сфера» в спортивной деятельности
	Практические задания
	Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства
	Мотивация достижения успеха и избегания неудач в спортивной деятельности
Тема 4 Методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта	Содержание учебного материала
	Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды
	Практические задания
	Комплексный контроль в системе управления спортивным совершенствованием
	Контроль за соревновательными и тренировочными действиями

	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена
	Контроль за факторами внешней среды
	Принятие решений об уровне подготовленности спортсмена и внесение коррекций в тренировочные программы
	Учет в спортивной подготовке
Тема 5 Виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению	Содержание учебного материала
	Представление о планировании и педагогическом контроле в физическом воспитании
	Практические задания
	Требования к планированию в физическом воспитании
	Логика планирования
	Планирование спортивной подготовки
	Общие положения технологии планирования в спорте
Тема 6 Методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта	Содержание учебного материала
	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
	Практические задания
	Этап начального разучивания
	Этап углубленного разучивания
	Этап закрепления и дальнейшего совершенствования
	Спортивная подготовка как многолетней процесс и ее структура
	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)
	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)
	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)
Тема 7 Основы организации соревновательной деятельности, система соревнований в избранном виде спорта	Содержание учебного материала
	Принципы организации соревновательной деятельности
	Практические задания
	Соревнования в системе подготовки спортсменов
	Классификация соревнований
	Определение результата в соревнованиях
	Условия, влияющие на результат соревнований
	Условия достижения и тенденции развития спортивных достижений
	Цели и задачи спортивной тренировки
	Средства спортивной тренировки
	Классификация тренировочных занятий в зависимости от выполняемых задач
	Методы и принципы спортивной тренировки
	Способы проведения спортивных соревнований
Самостоятельная работа обучающихся	
Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.	
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	
1. Структура и основные компоненты соревновательной деятельности в ИВС	
2. Стратегия и тактика соревновательной деятельности в ИВС	
3. Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных	

особенностей спортсмена в ИВС.

4. Подготовка и выступление спортсмена в различных условиях соревнований в ИВС

5. Управление соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС

6. Подготовка и эксплуатация в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в ИВС

7. Оформление и ведение документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов в ИВС

8. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки

9. Общие основы рационального питания спортсменов

3. Методические указания к лекционным занятиям

Приступая к освоению МДК.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов необходимо ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п.

Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на практическом занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

4. Методические указания к практическим занятиям

По междисциплинарному курсу предусмотрено проведение практических занятий, на которых даются основные понятия дисциплины. При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения предмета рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид занятий называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем

источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся предполагает:

1. Подготовка к практическим занятиям по дисциплине.
2. Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана
3. Изучение учебного материала, выведенного на самостоятельное изучение

При выполнении самостоятельной работы обучающийся должен самостоятельно:

- формулировать задачи и определять способы их решения в рамках профессиональной компетенции;
- осуществлять самостоятельный поиск необходимой информации для решения профессиональных задач, используя современные информационные технологии (Интернет, локальные сети);
- принимать управленческие решения, организовывать работу малых творческих групп, команд;
- анализировать свою профессиональную деятельность и процесс собственного труда, осуществлять постановку и реализацию задач в области профессионального самосовершенствования и повышения деловой квалификации, оценивать соответствие своей профессиональной деятельности изменяющимся требованиям к ней.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательной учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ; знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).

Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, отчетов и подготовка к их защите.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

6.1. Методические указания по подготовке доклада

Найдите информацию по определённой теме с разных источников: сеть INTERNET, энциклопедии, практические пособия, изучите её и систематизируйте в сообщении. Объём текста доклада должен быть 2-3 листа формата А4 печатного текста, выравнивание по ширине, иметь титульный лист, нумерация страниц должна быть в нижнем правом углу, интервал 1,5 и список использованной литературы. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание доклада – до 5 мин.

Структура устного доклада

Построение доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы сообщения, доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:
 - титульный лист;
 - текст сообщения/ доклада;
 - список использованных источников.
2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).
3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:
 - Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
 - Шрифт – Times New Roman.
 - Размер шрифта – 14.
 - Выравнивание текста «по ширине».
 - Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
 - Размер между строками – полуторный.
4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.
3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.
4. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.
5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
6. Составьте план сообщения, доклада.
7. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
8. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.
9. Оформите материал.
10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.
12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
13. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада. Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:
 - критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
 - критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
 - критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.
14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.
15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего сообщения, доклада.

Темы докладов

6 семестр

1. Виды психологической подготовки. Их задачи, средства и методы.
2. Психологические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта.
3. Критерии психологической готовности. Связь психологической подготовки с другими видами подготовки спортсмена.
4. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки
5. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
6. Проблема психо- и соматофизиологической совместимости спортсменов.
7. Общие и специальные вопросы теоретической подготовки.
8. Повышение интеллектуального уровня как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе многолетней тренировки.
9. Понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Критерии отбора. Этапы отбора.
10. Начальный отбор. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений.
11. Общая характеристика перспективного планирования и программирования.

12. Общая характеристика текущего планирования и программирования.
13. Общая характеристика оперативного планирования и программирования.
14. Формы учета спортивных достижений.
15. Задачи, методы, организация и критерии отбора.
16. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы
17. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
18. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия
19. Общая характеристика видов и разновидностей отбора в ИВС.
20. Проблема отбора и комплектование команды в ИВС. Олимпийский и перспективный отбор.
21. Методы отбора. Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования.
22. Значение соревнований, классификация соревнований (по решаемым задачам; по рангу; по характеру организации и системе проведения; по возрастным категориям участников).
23. Организационные мероприятия по проведению соревнований. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, смешанная. Положение о соревнованиях.
24. Особенности организации и проведения соревнований по избранному виду спорту.
25. Современные тенденции развития избранного вида спорта.

8 семестр

1. Структура и основные компоненты соревновательной деятельности в ИВС.
2. Стратегия и тактика соревновательной деятельности в ИВС.
3. Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена в ИВС.
4. Подготовка и выступление спортсмена в различных условиях соревнований в ИВС.
5. Управление соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС.
6. Подготовка и эксплуатация в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в ИВС.
7. Оформление и ведение документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов в ИВС.
8. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.
9. Общие основы рационального питания спортсменов.
10. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы перспективного планирования.
11. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы текущего и оперативного планирования.
12. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере избранного вида спорта).
13. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного методов тренировки.
14. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта переменного и интервального методов тренировки.
15. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена.

16. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность динамики нагрузок.

17. цикличность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

18. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связке другими видами подготовки.

19. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь и с другими видами подготовки.

20. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

21. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

22. Интеллектуальная подготовка в избранном

23. Подготовительный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

24. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

25. Переходный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

26. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий.

6.2. Методические указания по выполнению практического задания

Выполнение практического задания — это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. При выполнении задания особое внимание уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий — упражнений, задач и т. п. — под руководством и контролем преподавателя.

Этапы подготовки к практическому занятию:

- освежите в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы,

- подберите необходимую учебную и справочную литературу (сборники, содержащие описание и методику применения диагностических методик или содержащие описание коррекционных игр и упражнений).

Выполненное задание оформляется на листах формата А4 печатным текстом, выравнивание по ширине, должно иметь титульный лист, нумерация страниц должна быть в нижнем правом углу, интервал 1,5 и список использованной литературы.

Практические задания

1. Провести оценку индивидуальных показателей физической (технической, тактической, психологической) подготовленности и провести сравнительный анализ полученных данных с оптимальными для данного этапа спортивной подготовки.

2. Разработать модельную характеристику самого результативного спортсмена вашей команды (группы) и провести сравнительный анализ полученных данных с индивидуальными характеристиками.

3. Составить комплекс диагностических средств для проведения спортивного отбора на начальном этапе (этапе углубленной специализации, этапе спортивного совершенствования) спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом задач этапа, условий проведения и материально-технического обеспечения процедуры отбора.

4. Провести сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности на этапе спортивного совершенствования в индивидуальных и командно-игровых видах спорта.

5. Выявить типологические особенности спортсменов и на этом основании сформулировать ближайшие цели их спортивной подготовки в избранном виде спорта.

6.3. Методические указания по выполнению контрольной работы

После теоретического лекционного курса и обсуждения вопросов на практических занятиях каждый обучающийся выполняет индивидуальное задание.

Контрольная работа выполняется обучающимися самостоятельно во время практических занятий, на выполнение которого дается точно регламентированное время по усмотрению преподавателя.

Задания контрольной работы соответствуют темам пройденным на лекционных занятиях.

Обучающимся следует тщательно готовиться к выполнению контрольной работы. Положительный результат будет получен, если студент систематически посещает лекции, активно участвует в работе на семинарских занятиях, самостоятельно работает по программе курса.

Успешное выполнение контрольной работы во многом зависит от правильной организации ее подготовки и написания, а также соблюдения основных требований, которые к ней предъявляются.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, факультет, группа, специальность.

Вопросы для подготовки к контрольным работам

3 семестр

1. Виды энергообеспечения организма.
2. Порог анаэробного обмена (ПАНО).
3. Зоны относительной мощности работы и показатели нагрузки.

4 семестр

Вопросы для подготовки к контрольной работе № 1

1. Реакклиматизация и деадаптация после возвращения с гор
2. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах:
- опишите особенности адаптации человека к высотной гипоксии.
- охарактеризуйте особенности реакклиматизации после возвращения с гор
3. Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов
4. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий, с различными по величине нагрузками
5. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий избирательной направленности
6. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий комплексной направленности

7. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов
8. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов
9. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в соревновательном периоде
10. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в годичном цикле
11. Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности
12. Эффективность техники: спортивный результат или соответствие техники индивидуальным физическим возможностям.
13. Пропишите пути совершенствования технического мастерства.
14. Развитие физических качеств.
15. Новые приемы и подходы.
16. Определение физической подготовки.
17. Задачи, средства, методы физической подготовки
18. Виды физической подготовки.
19. Критерии оценки физической подготовленности.
20. Взаимосвязь физической подготовки с уровнем развития технической, тактической, психологической подготовки.
21. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.
22. Техническая подготовка в избранном виде спорта.
23. Определение технической подготовки.

Вопросы для подготовки к контрольной работе № 2

1. Физические качества
2. Сила
3. Силовые способности
4. Скоростно-силовые способности
5. Силовая выносливость
6. Силовая ловкость
7. Абсолютная и относительная сила
8. Общая силовая подготовка
9. Специальная силовая подготовка
10. Основные задачи силовой подготовки
11. Быстрота
12. Скоростные способности
13. Основные задачи скоростной подготовки
14. Выносливость
15. Общая выносливость
16. Специальная выносливость
17. Скоростная выносливость
18. Основные задачи воспитания выносливости
19. Гибкость
20. Основные задачи воспитания гибкости
21. Ловкость
22. Основные задачи воспитания ловкости

Вопросы для подготовки к контрольной работе № 3

1. Средства и методы воспитания силовых способностей.
2. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

3. Средства и методы воспитания выносливости.
4. Средства и методы воспитания гибкости.
5. Средства и методы воспитания координационных способностей.

5 семестр

1. Понятие о соревнованиях.
2. Документы, сопровождающие процесс проведения соревнований.
3. Календарный план соревнований.
4. Положение о соревновании.
5. Классификация соревнований.

6 семестр

Вопросы для подготовки к контрольной работе № 1

1. Физическая подготовка: общая и специальная.
2. Задачи ОФП и СФП.
3. Техническая подготовка.
4. Техника спортивного упражнения.
5. Этапы разучивания двигательного действия.
6. Тактическая подготовка.
7. Тактика, виды тактики.

Вопросы для подготовки к контрольной работе № 2

1. Психологическая подготовка
2. Волевая подготовка
3. Теоретическая подготовка
4. Интегральная подготовка

7 семестр

Вопросы для подготовки к контрольной работе № 1

1. Подготовка спортсмена в избранном виде спорта.
2. Средства подготовки спортсменов.
3. Оценка подготовленности спортсменов.

Вопросы для подготовки к контрольной работе № 2

1. Микроциклы.
2. Мезоциклы.
3. Макроциклы.
4. Периоды и этапы спортивной тренировки.

Вопросы для подготовки к контрольной работе № 3

1. Периоды спортивной тренировки в избранном виде спорта:
 - подготовительный
 - соревновательный
 - переходный
2. Разновидности микроциклов, их содержание.

6.4. Методические указания по написанию терминологического диктанта

Терминология каждой области знания строится на основе понятийных связей профессиональных знаний. Терминология как систематический набор терминов, таким образом, ограничивает и вербально закрепляет систему понятий пройденной темы. Для успешного усвоения знаний по данной дисциплине используются контрольные терминологические диктанты.

Где необходимо записать толкование представленных терминов. Основное условие написания терминологического диктанта это в полной мере истолковать и записать определение данных терминов соответствующее материалу изложенного на лекционных занятиях преподавателем. Количество терминов, для оценки пройденного материала определяется по усмотрению преподавателя. Термины представлены в глоссарий.

Определения для подготовки к терминологическому диктанту:

3 семестр

Спортивная тренировка

Спортивная подготовка

Тренированность

Двигательные умения

Двигательный навык

Физические качества

1. Адаптация -
2. Алгоритм –
3. Аэробная производительность –
4. Анаэробная производительность -
5. Базовый (массовый) спорт
6. Быстрота –
7. Быстрота (общая) –
8. Быстрота (специальная) -
9. Вектор –
10. Высота выпуска снаряда –
11. Выносливость –
12. Выносливость (общая) -
13. Выносливость (скоростная) –
14. Воспитание -
15. Воспитание (в спорте) –
16. Воспитание моральных качеств
17. Волевая подготовка -
18. Гибкость -
19. Готовность спортсмена -
20. Градус
21. Двигательная деятельность –
22. Двигательное действие –
23. Двигательные действия –
24. Двигательное умение –
25. Двигательный навык –
26. Действие –
27. Деятельность –
28. Диагностика (педагогическая) –
29. Дидактика -
30. Динамическая структура движения-
31. Доза нагрузки –
32. Дозировать нагрузку .
33. Доступность физических упражнений-
34. «Запас скорости»
35. Зоны интенсивности физических нагрузок-

36. Игровой метод –
37. Идеомоторные, аутогенные явления.-
38. Избирательная направленность -
39. Индивидуализация -
40. Индивидуальная тактика. –
41. Интегральная подготовка -
42. Интервальный метод –
43. Интерференция –
44. Интервальная тренировка (упражнение). –
45. Интенсивность нагрузки при выполнении физических упражнений -
46. Интенсивность нагрузки-
47. Исходные положения в физических упражнениях -
48. Итоговый контроль -
49. Квалификация –
50. Кинематическая структура движений –
51. Комплекс –
52. Комплексный –
53. Компонент - это составная часть или элемент чего-либо.
54. Конкретная динамическая ситуация -
55. Контрольно-подготовительный мезоцикл -
56. Комбинация –
57. Компетентность –
58. Координационные способности-
59. Критерий -
60. Кумулятивный эффект системы занятий физическими упражнениями
61. Кумулятивный тренировочный эффект -
62. Лидирование как методический прием.-
63. Ловкость -
64. Макроцикл –
65. Материальное обеспечение –
66. Мезоцикл –
67. Метод –
68. Методика –
69. Метод естественных последствий –
70. Метод воспитания –
71. Метод определения «запаса скорости»
72. Методический прием -
73. Методические принципы спортивной тренировки –
74. Мера –
75. Метание
76. Методика воспитания способности поддерживать устойчивые позы (равновесие).
77. Методы словесного воздействия -
78. Метод сопряженного воздействия.-
79. Метод редуцирующего упражнения –
80. Метод строго регламентированного упражнения –
81. Метод управления -
82. Микроцикл –
83. Модельные характеристики -
84. Моторная плотность занятия -
85. Навык –
86. Навыки –

87. Нагрузка при выполнении физических упражнений.-
88. Надежность –
89. Начальная скорость вылета снаряда –
90. Норма -
91. Нормы -
92. Нормативы –
93. Нравственное воспитание -
94. Обучение –
95. Обученность –
96. Общая физическая подготовка –
97. Общая плотность занятий –
98. ОЦТ тела –
99. Объект физического воспитания и спортивной деятельности –
100. Объем нагрузки-
101. Операция –
102. Опыт –
103. Оптимизированный отдых –
104. Организационные формы воспитания –
105. Оценка
106. Педагогическое мастерство –
107. Педагогическая система -.
108. Педагогическая ситуация –
109. Педагогическая технология –
110. Педагогические принципы –
111. Педагогическое воздействие
112. Переменная нагрузка –
113. Перенос навыка –
114. Период –
115. Периодизация -
116. Пластичность навыка -
117. Повторяемость –
118. Подводящий микроцикл-
119. Подготовка спортсмена –
120. Подготовленность спортсмена –
121. Подготовительный период тренировки-
122. Подготовительные упражнения –
123. Подводящие упражнения –
124. Полный отдых –
125. Порог анаэробного обмена (ПАНО) –
126. Практическое направление –
127. Предварительный контроль –
128. Преподавание –
129. Принцип –
130. Принцип волнообразности нагрузок –
131. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена-
132. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам-
- Принцип периодизации –
133. Принцип цикличности тренировочного процесса-
134. Привычка -
135. Признак –
136. Прыжок –
137. Психологическая подготовка-

138. Работоспособность –
139. Регулирование нагрузки –
140. Развитие –
141. Развитие индивида –
142. Разрядные нормы и требования –
143. Разрядные нормы –
144. Разрядные требования -
145. Разминка –
146. Рекреация –
147. Релаксация –
148. Рефлекс –
149. Ритм -Ритм движений –
150. Ритмическая структура движений -
151. Самовоспитание –
152. Самоконтроль –
153. Самообразование –
154. Самочувствие –
155. Сдвоенный цикл тренировки –
156. Селекция -
157. Сенсомоторная методика при воспитании быстроты двигательных реакций –
158. Сенсорное текущее программирование.-
159. Сила –
160. Силовые способности –
161. Силовая выносливость –
162. Силовая ловкость –
163. Система –
164. Скоростные способности –
165. Скоростно-силовые способности –
166. Сокращенный отдых –
167. Соревнование –
168. Соревновательный период –
169. Соревновательные микроциклы –
170. Соревновательные упражнения –
171. Соревновательный метод –
172. Соревновательная деятельность в спорте –
173. Соревновательная ситуация-
174. Соревновательный потенциал –
175. Содержание и особенности предсоревновательного мезоцикла –
176. Состояние спортсмена –
177. Специализация –
178. Специальность –
179. Специфика –
180. Специальная физическая подготовка-
181. Специальная психологическая подготовка –
182. Специально-подготовительные упражнения –
183. Спорт –
184. Спорт высших достижений –
185. Спортивная ориентация –
186. Спортивный отбор –
187. Спортивная подготовка –
188. Спортивная тренировка –
189. Спортивная форма –

190. Спортивная техника –
191. Спортивная тактика
192. Спортивное задание –
193. Спортивное движение –
194. Спортивная классификация –
195. Спортивный разряд –
196. Спортивное звание –
197. Средства обучения –
198. Стандартная нагрузка –
199. Структура тренировочных нагрузок-
200. Суперкомпенсация –
201. Средства тренировки
202. Тактическая подготовка –
203. Тактическая подготовка спортсмена –
204. Текущий контроль –
205. Теория спорта –
206. Теория спортивной деятельности –
207. Теоретическая подготовка –
208. Тест (проба, испытание) –
209. Технология обучения –
210. Технология обучения (как процесс) –
211. Технология обучения (как результат) –
212. Технология спортивной подготовки –
213. Техническая подготовка –
214. Техника спортивного упражнения –
215. Технические средства обучения –
216. Траектория движения –
217. Тренажер –
218. Тренировка –
219. Тренированность -
220. Тренировочное задание –
221. Тренировочное занятие –
222. Тренировочный эффект -
223. Угол вылета –
224. Угол местности –
225. Умение –
226. Упражнение –
227. Усталость –
228. Утомление -
229. Фаза –
230. Физическое воспитание –
231. Физическая культура –
232. Физическая культура личности –
233. Физическое развитие –
234. Физические качества –
235. Физическая нагрузка –
236. Физическая подготовка –
237. Физическая подготовленность –
238. Физическая тренировка –
239. Физическое совершенство –
240. Физический потенциал -
241. Физическая реабилитация –

- 242. Физические упражнения -
- 243. Характеристика движений.-
- 244. Ходьба –
- 245. Хронометрирование -
- 246. Цель -
- 247. Экстремальный интервал отдыха –
- 248. Эталон -

6.5. Методические указания по решению ситуационных заданий

Решение ситуационных задач - это вид самостоятельной работы студента по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем.

Для решения ситуационных задач требуется самостоятельный мыслительный поиск самой проблемы, ее решения. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Следует отметить, что такие знания более прочные, они позволяют студенту видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Решения ситуационных задач относятся к частично-поисковому методу. Оформляются задачи и эталоны ответов к ним письменно.

Алгоритм решения ситуационных задач

1. Изучить учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания темы.
3. Выделить проблему.
4. Дать характеристику условий задачи.
5. Критически осмыслить варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к дифференцированному зачету по междисциплинарному курсу Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов для промежуточной аттестации МДК.01.01, обучающемуся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратит особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к дифференцированному зачету в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Если обучающийся не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные практические задания, то он выполняет все задания по теоретическому и методическому разделам программы.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачёту - 4 семестр

1. Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов в избранном виде спорта (ИВС)

2. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения
3. Этапное управление, текущее управление и оперативное управление в системе подготовки спортсменов в (ИВС)
4. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствовании.
5. Специальная физическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта.
6. Понятие о специальных качествах (выносливость, скоростные качества, силовая выносливость).
7. Особенности физической подготовки в работе со спортсменами первых и вторых разрядов.
8. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности квалифицированных спортсменов в (ИВС)
9. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта (ИВС)
10. Задачи, средства и методы технической подготовки в ИВС
11. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя ее структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.
12. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники избранного вида спорта, современное направление в технике избранного вида спорта.
13. Средства, виды и формы спортивной тактики в ИВС. Основное содержание тактической подготовки в ИВС.
14. Основные направления психологической подготовки в ИВС. Управление предстартовыми состояниями спортсменов
15. Понятие специальной психологической подготовки, ее значение для повышения спортивного мастерства.
16. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально-волевых качеств.
17. Приемы и средства психологической подготовки спортсменов.
18. Задачи, средства и методы интегральной подготовки в ИВС. Реализация интегральной подготовки в соревновательной деятельности
19. Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов
20. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий, с различными по величине нагрузками
21. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий избирательной направленности
22. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий комплексной направленности
23. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов
24. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов
25. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в соревновательном периоде

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету – 6 семестр

1. Разновидность двигательных тестов. Надёжность тестов. Информативность тестов. Измерение качества
2. Показатели функциональной подготовленности и соревновательной надёжности в ИВС
3. Контроль физической подготовленности в ИВС

4. Контроль технической подготовленности в ИВС
5. Контроль тактической подготовленности в ИВС
6. Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС
7. Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки в ИВС
8. Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп в ИВС
9. Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования в ИВС
10. Виды психологической подготовки. Их задачи, средства и методы.
11. Особенности психологической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования.
12. Критерии психологической готовности. Связь психологической подготовки с другими видами подготовки спортсмена.
13. Особенности тактики игры в парной и смешанной категории, средства тактической подготовки.
14. Особенности тактической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования
15. Особенности тренировки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта.
16. Особенности физической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования.
17. Развитие игрового внимания. Упражнения, методики.
18. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.
19. Скоростно-силовая подготовка спортсменов. Развитие и совершенствование этих качеств в различных ее проявлениях.
20. Повышение интеллектуального уровня как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе многолетней тренировки.
21. Схематично представить методы теоретической подготовки на всех этапах многолетней работы со спортсменами в избранном виде спорта.
22. Задачи, содержание и методы теоретической подготовки на всех этапах многолетней работы со спортсменами в избранном виде спорта.
23. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
24. Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования.
25. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд. Психофизиологический климат команды, сборной.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету - 8 семестр

- 1 Основные положения тренировки в избранном виде спорта (понятие о тренировке, цели и задачи, принципы и средства тренировки, виды подготовки).
- 2 Классификация и характеристика физических упражнений.
- 3 Возникновение и развитие избранного вида спорта:
 - появление и развитие избранного вида спорта в России;
 - развитие избранного вида спорта в СССР;
 - современное состояние избранного вида спорта в РФ;
 - история выступления советских и российских спортсменов на Олимпийских играх.
- 4 Общая характеристика деятельности в избранном виде спорта (определение, классификация, требования, предъявляемые к физическим качествам, фазовая структура, основные задачи, факторы, определяющие спортивный результат).

5 Основные средства подготовки в избранном виде спорта.

6 Основные методы подготовки в избранном виде спорта (равномерный, переменный, повторный, интегрированный, соревновательный, основное назначение, методы и содержание, интенсивность).

7 Общая физическая подготовка в избранном виде спорта (задачи, подбор и содержание средств ОФП).

8 Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта (задачи, виды, средства и методы СФП).

9 Техническая подготовка в избранном виде спорта.

10 Тактическая подготовка в избранном виде спорта.

11 Морально-волевая и психологическая подготовка в избранном виде спорта.

12 Методика развития силы (определение двигательного качества, разновидности силы, методы и средства развития силы).

13 Методика развития выносливости (определение двигательного качества, виды выносливости, этапы развития выносливости, методы и средства развития выносливости).

14 Методика развития быстроты в избранном виде спорта.

15 Методика развития гибкости в избранном виде спорта.

16 Правила проведения соревнований по избранному виду спорта. Состав судейской коллегии соревнований.

17 Уровни и виды соревнований по избранному виду спорта. Участники соревнований.

18 Меры безопасности при занятиях избранным видом спорта.

19 Анализ техники в избранном виде спорта.

20 Методика обучения в избранном виде спорта.

21 Формы организации и способы проведения занятий по обучению техническим приемам в избранном виде спорта.

22 Физические средства восстановления работоспособности спортсменов в игровых видах спорта.

23 Структура, задачи, содержание, требования к написанию конспекта по проведению тренировочного занятия в избранном виде спорта.

24 Объем и интенсивность как критерии, регулирующие нагрузку. Зоны нагрузки.

25 Оформление документов планирования спортивной подготовки.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/493239>

Дополнительная учебная литература

1. Мякинченко, Е. Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : монография / Е. Б. Мякинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-907225-86-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121108.html>

2. Серова, Л. К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте : монография / Л. К. Серова. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 128 с. — ISBN

978-5-907225-92-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119188.html>

2. Смолдовская, И. О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И. О. Смолдовская. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 212 с. — ISBN 978-5-907225-94-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121109.html>

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>

Официальные издания

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : № 273-ФЗ : включает все изменения до 6 марта 2019 г. — Москва : Проспект, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. — Текст : непосредственный.

2. Кирилловых, А. А. Комментарий к федеральному закону "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ (постатейный) / А. А. Кирилловых. — 2-е изд. — Москва : Книжный мир, 2014. — 352 с. — Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер. — Москва : Академия, 2010. — 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

2. Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец. — Москва : Большая Российская энциклопедия. Т.1 : А - Анкетирование. — 2005. — 766 с. : ил.: карт. — ISBN 5-85270-320-6. — ISBN 5-85270-329-X. — Текст : непосредственный.

3. Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец. — М. : Большая Российская энциклопедия. Т.2 : Анкилоз - Банка. — 2005. — 766с. : ил.: карт. — ISBN 5-85270-320-6. — ISBN 5-85270-330-3. — Текст : непосредственный.

4. Большой энциклопедический словарь : БЭС / под ред. А.М. Прохорова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Большая Российская энциклопедия, 2000. — 1456с. : ил. — ISBN 5-85270-160-2. — Текст : непосредственный.

5. Брокгауза, Ф. Иллюстрированный энциклопедический словарь : современная версия / Ф. Брокгауза, И. Ефрона. — М. : Эксмо, 2007. — 960с. : ил. — ISBN 5-699-15126-5. — ISBN 5-699-15130-3. — ISBN 5-699-15761-1. — Текст: непосредственный.

Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина. — Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992. — издается с 1992. — 12 выпусков в год. — Текст : непосредственный.

2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов. — Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006. — Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UlrichsWEB, ВИНТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service, Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года. — 6 выпусков в год. — Текст : непосредственный.

3. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и

спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12 выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

4 Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.

5 Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 1996 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. - Текст : непосредственный.

5. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса" .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/92229/udb/12> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6 Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год. - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: <https://elibrary.ru>

4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/login>

5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: <https://biblioteka-online.ru/>

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: <http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xml+rus>

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ
ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**МДК.02.01 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2023

Составитель: Пахомова Е.А, Гильмутдинов И.Ф., преподаватели кафедры профессиональных дисциплин

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«27» апреля 2023 г. протокол № 9
И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

© Пахомова Е.А., 2023

© Гильмутдинов И.Ф., 2023

© ФГБОУ ВО НГПУ, 2023

Содержание

1. Общие положения	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	6
3. Методические указания к лекционным занятиям.....	23
4. Методические указания к практическим занятиям.....	24
5. Методические указания к самостоятельной работе.....	32
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости.....	36
7. Методические указания к промежуточной аттестации.....	51
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	54

1. Общие положения

Методические указания по МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Процесс изучения МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения МДК обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;

- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;

- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

уметь:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно - спортивной деятельности (не менее 12 видов);

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;

- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;

- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

знать:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;

- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;

- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;

- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных.

ЛРВ 15 Способный генерировать новые идеи и перестраивать сложившиеся способы решения профессиональных задач, выдвигать альтернативные варианты действий.

ЛРВ 16 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности; готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику

ЛРВ 17 Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

2. Структура и содержание междисциплинарного курса

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	2
МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки	
Семестр 3	
Тема 1.1. Основные средства гимнастики	Раздел 1. Гимнастика с методикой тренировки
	Содержание учебного материала
	1. Виды гимнастики и ее методические особенности. Гимнастика. Средства, методы, задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений. Виды гимнастики.
	2. История развития гимнастики. Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время. Системы школ гимнастик: немецкая, шведская, французская и сокольская.
	3. Гимнастическая терминология. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины ОРУ и вольных упражнений.

	4. Строевые упражнения. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения.
	5. ОРУ. Правила записи упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах. Направленность ОРУ. Схема ОРУ.
	6. Травматизм на уроках по гимнастике. Причины травматизма. Характеристика травм. Виды травм. Меры по предупреждению травм. Страховка и помощь.
	Практические занятия
	1. Строевые приемы.
	2. Построения и перестроения.
	3. Размыкания и смыкания.
	4. Передвижения.
	5. Фигурные передвижения.
	6. Запись ОРУ.
	7. Запись вольных упражнений.
	8. Запись упражнений на снарядах.
	9. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
	10. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития.
	11. Обзор развития гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии
	12. Правила гимнастической терминологии: способы образования терминов, правила применения терминов, правила условных сокращений.
	Самостоятельная работа обучающихся Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах. Общие основы техники. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в. Упражнения на перекладине. Обороты. Опорные прыжки. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. Характеристика вольных упражнений. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений.
Тема 1.2. Основы гимнастических упражнений	Содержание учебного материала
	1. Техника гимнастических упражнений. Техника исполнения гимнастических упражнений. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений
	2. Техника гимнастических упражнений. Техника исполнения гимнастических упражнений. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений
	3. Строевые приемы. Построения и перестроения. Методика проведения строевых упражнений.
	4. Передвижения. Размыкания и смыкания. Методика проведения строевых упражнений.
	Практические занятия

	1. Статические положения
	2. Динамические упражнения
	3. Отталкивание и приземление
	4. Основные понятия, назначение, требования к применению команд, распоряжений, сигналов, ориентиров.
	5. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.
	Самостоятельная работа обучающихся Общие задачи. Средства. Общие требования к проведению заключительной части урока. Урок гимнастике в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Подготовка учителя к уроку. Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.
Тема 1.3. Виды гимнастических упражнений	Содержание учебного материала
	1. Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Методика проведения акробатических упражнений в учебной группе. Техника прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках. Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Перевороты. Переворот в сторону («Колесо»).
	2. Упражнения на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах. Общие основы техники. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в. Упражнения на перекладине. Обороты. Опорные прыжки.
	3. Вольные упражнения. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. Характеристика вольных упражнений. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, и на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения. На силу, гибкость, махи. Прыжки и на дыхания.
	Практические занятия
	1. Группировка.
	2. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад
	3. Кувырок назад согнувшись.
	4. Кувырок назад через стойку на руках.
	5. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.
	6. Стойка на руках толчком двух ног.
	7. Переворот в сторону («Колесо»).
	8. Акробатические соединения.
	9. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки.
	10. Упражнения на брусьях параллельных. Размахивания
11. Упражнения на брусьях р/в.	
12. Упражнения на перекладине упоры.	
13. Опорные прыжки.	
14. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета.	

	15. Комплекс ОРУ.
	16. На осанку. Общего воздействия
	17. На плечевой пояс, на мышцы спины и живота.
	18. На боковые мышцы и на координацию движения.
	19. На силу, гибкость, махи.
	20. Прыжки и на дыхания.
	21. Параллельные брусья. Кувырки.
	22. Разновысокие брусья. Размахивания. Махи. Перемахи.
	23. Разновысокие брусья. Статические упражнения. Упоры
	24. Упражнения на перекладине. Статические упражнения.
	25. Упражнения на перекладине. Соскоки.
	26. Акробатические упражнения. Статические и динамические упражнения.
	27. Учебная комбинация. Индивидуальные вольные упражнения.
	28. Учебная комбинация. Групповые вольные упражнения.
	29. Упражнения на брусьях параллельных. Подъемы.
	30. Работа с документами планирования.
	Самостоятельная работа обучающихся Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы из стоек и вращений в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия).
Тема 1.4. Формы и организация занятий по гимнастике	Содержание учебного материала
	1. Урок гимнастики в школе. Структура урока. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Типы уроков. Цель, средства обучения. Плотность урока. Требования к занимающимся. Подготовительная часть урока. Общие задачи. Средства. Общие методические указания к проведению подготовительной части урока. Основная часть урока. Задачи. Средства. Общие требования к проведению основной части урока. Заключительная часть урока. Общие задачи. Средства. Общие требования к проведению заключительной части урока.
	2. Урок гимнастике в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Подготовка учителя к уроку. Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.
	3. Планирование и учет работы по гимнастике. Значение планирования учебной работы по гимнастике. Задачи планирования учебной работы по гимнастике. Документы планирования. Планирование учебного материала в различных возрастных группах в школе. Контроль за организацией образовательного процесса на уроках. Учет. Виды учета. Характеристика документов планирования. Учебный план. Учебная программа. Рабочий план. Рабочая программа. План-конспект
	4. Организация и проведение массовых мероприятий по

	<p>гимнастике. Подготовка соревнований. Проведение соревнований. Программа соревнований. Положение о соревновании. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.</p> <p>Продолжительность соревнований. Определение победителей. Участники и победители финальных соревнований. Права участников соревнований. Обязанности участников соревнований. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Проведения подготовительной части урока на учебной группе.</p> <p>2. Проведения основной части урока на учебной группе.</p> <p>3. Проведения заключительной части урока на учебной группе.</p> <p>4. Педагогический контроль на уроке.</p> <p>5. Анализ урока. Самоанализ.</p>
4 семестр	
<p>Семестр 4 Тема 2.1. Плавание — жизненно важный навык</p>	Раздел 2. Плавание с методикой тренировки
	Содержание учебного материала
	1. Плавание в дореволюционной России. Развитие отечественного плавания после 1917 года.
	2. Основные термины и понятия. Цель и задачи плавания. Плавание как вид спортивной деятельности. Техника безопасности и правила поведения в воде.
	Практические занятия
	1. Техника безопасности на занятиях и правила поведения в бассейне.
	2. Проверка уровня плавательной подготовленности студентов. Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания. Контроль и самоконтроль на занятиях плаванием.
	3. Изучить основные термины и понятия в плавании, факторы, определяющие технику двигательных действий в плавании, биомеханические и гидродинамические характеристики плавательных движений
4. Факторы риска и формулирование норм и правил безопасной организации и проведения занятий по плаванию в бассейне	
<p>Тема 2.2. Общие закономерности плавания</p>	Самостоятельная работа
	Изучить основные термины и понятия в плавании, факторы, определяющие технику двигательных действий в плавании, биомеханические и гидродинамические характеристики плавательных движений. На основе анализа специальной литературы по плаванию составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по плаванию. Сформулировать (письменно) основные требования к рациональной технике плавания.
	Содержание учебного материала
	1. Основные термины и понятия.
	2. Свойства воды. Гидростатика. Гидродинамика.
	3. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений и дыхания.
4. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий плаванием, особенности их	

	эксплуатации.
	Практические занятия
	1. Движения ногами.
	2. Движения руками.
	3. Дыхание.
	4. Общая согласованность движений и дыхания.
	5. Изучение разновидностей и требований к плавательным бассейнам.
	6. Стандартное оборудование: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и др.
	7. Инвентарь: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты.
	8. Изучение разновидностей и требований к плавательным бассейнам.
	9. Стандартное оборудование: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и др.
Тема 2.3. Особенности и методика развития физических качеств в плавании.	<p>Самостоятельная работа Разработать комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше и в воде, применяемых при освоении с водой. Изучить методику преподавания игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, игры с погружением под воду и задержкой дыхания, игры с всплыванием и лежанием на воде.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Рекреативное, оздоровительное, лечебное (реабилитационное), кондиционное, адаптивное и спортивное плавание.</p> <p>2. Виды, методика развития и контроль силы, скорости, выносливости, гибкости координационных способностей.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Сила в плавании</p> <p>2. Гибкость в плавании</p> <p>3. Ловкость в плавании.</p> <p>4. Выносливость в плавании.</p> <p>5. Скоростные способности.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Подбор игр, проводимых на воде. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники плавания. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях.</p>
Тема 2.4. Изучение основ техники и методики обучения плаванию.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине.</p> <p>2. Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом дельфин.</p> <p>3. Техника стартов. Техника поворотов.</p> <p>Практические занятия</p>

	1. Обучение технике плавания способом кроль на груди.
	2. Обучение технике плавания способом кроль на спине.
	3. Обучение технике плавания способом брасс.
	4. Обучение технике плавания способом дельфин.
	5. Обучение технике стартов.
	6. Обучение технике поворотов.
	7. Обучение технике плавания способом на боку.
	8. Обучение технике плавания способом брасс на спине.
	9. Обучение технике ныряния.
	10. Обучение технике погружения в воду с поверхности.
	11. Обучение технике передвижения под водой.
	12. Плавание в усложненных условиях.
	13. Помощь тонущему.
	14. Оказание первой помощи пострадавшему.
	15. Основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий плаванием.
	16. Методика воспитания и развития конкретного физического качества средствами и методами плавания
	17. Плавание в дошкольных учреждениях.
	18. Плавание в общеобразовательной школе.
	19. Игры и развлечения на воде
	20. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.
	21. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.
	22. Совершенствование техники плавания способом брасс.
	23. Совершенствование техники плавания способом дельфин.
	24. Совершенствование техники стартов.
	25. Совершенствование техники поворотов.
	26. Совершенствование техники плавания способом на боку.
	27. Совершенствование техники плавания способом брасс на спине.
	28. Совершенствование техники ныряния.
	29. Совершенствование техники погружения в воду с поверхности.
	Самостоятельная работа Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. История развития плавания с древнейших времен и до наших дней. Игры и развлечения на воде на разных этапах обучения плаванию. Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения по освоению с водой). Построение урока по плаванию. Основные средства обучения плаванию (классификация, характеристика). Правила, организация и проведение соревнований по плаванию. Средства и методы обучения плаванию. Работа по плаванию в оздоровительных лагерях. Обязанности судей при проведении соревнований. Программа соревнований по плаванию. Состав и подготовка судейской коллегии.
Семестр 5	
Тема 4.1. Изучение	Раздел 4. Легкая атлетика с методикой тренировки
	Содержание учебного материала

<p>истории и этапов развития легкой атлетики.</p> <p>Тема 4.2. Изучение судейства и организации соревнований в легкой атлетике.</p>	<p>1. История и этапы развития легкой атлетики. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Легкая атлетика как вид спортивной деятельности.</p>
	<p>Практические занятия</p>
	<p>1.Классификация видов легкой атлетики: ходьба и бег, прыжки, метание. Контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике</p> <p>2. Приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в легкой атлетике. Овладение техникой безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p>
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Записать основные понятия и терминологию легкой атлетики. Составить таблицу рекордов мира на выбор по легкоатлетическим прыжкам, спортивной ходьбе и бегу, метанию. Записать зачетные требования в практических упражнениях, осваиваемых на занятиях во время изучения техники легкоатлетических видов.</p>
<p>Тема 4.3. Изучение разновидностей спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>
	<p>1. Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике. Судейская коллегия и их обязанности.</p>
	<p>Практические занятия</p>
	<p>1. Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике. Классификация уровня соревнований. Календарь и положение о соревновании, система зачета в соревнованиях. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборье.</p>
	<p>2. Документы для проведения соревнований (положение о соревнованиях, календарный план, сроки и порядок подачи заявок, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).</p>
	<p>3. Судейская коллегия и их обязанности. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).</p>
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Законспектировать обязанности, количество и порядок работы бригады судей по легкой атлетике: - одного из видов бега; - одного из видов прыжков; - одного из видов метаний.</p> <p>2. Составить план стадиона и обозначить место расположение каждого из судьи в вышеописанных бригадах.</p> <p>3. Составить примерное положение о проведении школьных соревнований по легкой атлетике.</p>
	<p>Содержание учебного материала</p>
	<p>1. Разновидности спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой, особенности их эксплуатации. Требования к оборудованию и инвентарю.</p>
	<p>Практические занятия</p>
<p>1. Сооружения для занятий легкой атлетикой – стадион, закрытый стадион (манеж), школьная спортивная площадка, беговые дорожки, секторы для прыжков и метаний. Требования к</p>	

	покрытию площадки.
	2. Инвентарь и оборудование для бега, метаний.
	3. Инвентарь для поддержания в надлежащем порядке беговой дорожки и секторов.
	Самостоятельная работа Рассмотреть требования к инвентарю, необходимому для занятий одним из видов легкой атлетики.
Тема 4.4. Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.	Содержание учебного материала
	1. Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике
Тема 4.5. Изучение техники и методики обучения легкоатлетическим видам и определение типичных ошибок.	Практические занятия
	1. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости).
	2. Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся легкой атлетикой. Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки.
	3. Развитие уровня развития физических качеств, уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев). Влияние на спортивный результат техники и уровня развития физических качеств.
	Самостоятельная работа Подобрать и законспектировать контрольные упражнения (тесты) для проверки уровня развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
Тема 4.6. Основы техники легкоатлетических видов	Содержание учебного материала
	1. Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений.
	Практические занятия
	1. Виды движений. Произвольная и вынужденная, ограниченная и свободная, индивидуальная и идеальная, рациональная и нерациональная техника движений.
	2. Главные и вспомогательные фазы движений. Структура движений. Принцип построения техники двигательных действий.
	3. Определение типичных ошибок в технике, причин их появления. Подбор средств для их исправления. Педагогический и биомеханический контроль над техникой движений.
	4. Меры предупреждения травм при обучении.
Самостоятельная работа Дать классификацию техники движений. Дать определение основным понятиям в технике движений (фазы, моменты). Перечислить правила построения техники движений. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники легкоатлетических видов. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники легкоатлетических видов. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.	

	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Указания к тренировке бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта и с опорой на одну руку. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Основы техники бега стипельчеза.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Основы техники спортивной ходьбы. 2. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. 3. Техника бега на средние дистанции. 4. Техника бега на длинные дистанции. 4. Техника эстафетного бега. 5. Основы техники стипельчеза. 6. Основы техники метания малого мяча. 7. Основы техники метания гранаты. 8. Основы техники метания копья. 9. Техника толкания ядра. 10. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». 11. Техника тройного прыжка. 12. Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию. 13. Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту. 14. Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копье), толканию ядра.</p>
	<p>16. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. 17. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. 18. Техника и методика обучения спортивной ходьбы. 19. Техника и методика обучения эстафетному бегу. 20. Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». 21. Обучение технике толкания ядра со скачка. 22. Обучение технике метания копья. 23. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. 24. Подготовка учителя к уроку л/а. 25. Формы организации занятий легкой атлетикой</p>
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Составить план-конспект урока по одному из видов легкой атлетике для одного из классов общеобразовательной средней школы. Разработать комплекс упражнений для урока по одному из видов легкой атлетике. Подобрать не менее пяти специальных упражнений, преимущественно развивающих каждое физическое качество на уроках легкой атлетике. Перечислить меры профилактики травматизма во время занятий по легкой атлетике. Перечислить типичные затруднения в деятельности учителя</p>

	физической культуры и способы их преодоления.
Семестр 6	
Тема 3.1. История лыжного спорт	Раздел 3. Лыжи с методикой тренировки
	Содержание учебного материала
	1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Применение лыж в военном деле. 2. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г. Лыжный спорт в послевоенные годы.
Тема 3.2. Основы техники передвижения на лыжах	3. Разновидности лыжного инвентаря и снаряжения для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации. Требования к лыжному инвентарю и снаряжению.
	Практические занятия
	1. Подготовка лыж. Циклёвка, грунтовка, нанесение основного парафина, нанесение последнего слоя, очистка классических лыж от мази.
	2. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.
	Самостоятельная работа
	Изучить историю развития лыжного спорта в России и в мире в целом. Изучить основные термины, понятия и факторы, определяющие технику двигательных действий в лыжном спорте, биомеханические характеристики движений. Перечислить способы передвижения на лыжах. Перечислить меры профилактики травматизма при занятиях на лыжах. Правильно подобрать лыжи и лыжные палки для классических ходов передвижений на лыжах. Правильно подобрать лыжные ботинки. Перечислить основные требования к одежде лыжника. Дать общую характеристику лыжных мазей. Указать требования, предъявляемые к хранению лыж.
	Содержание учебного материала
	1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
	2. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.
	Практические занятия
	1. Основные элементы техники передвижения на лыжах (отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, пережат тела над стопой).
	2. Основы техники спусков и поворотов в движении.
	3. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения
4. Виды подготовки в лыжном спорте: физическая, техническая, тактическая, теоретическая.	
5. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.	
Самостоятельная работа	
Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного бесшажного хода и рекомендации по их	

	<p>устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного одношажного хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при выполнении переходов с одного лыжного хода на другой и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного одношажного конькового хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного двухшажного конькового хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники попеременного двухшажного конькового хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники конькового хода без отталкивания палками и рекомендации по их устранению.</p>
<p>Тема 3.3. Основы обучения в лыжном спорте</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников. Принципы обучения. Методы обучения. Структура процесса обучения.</p> <p>2. Подготовка мест занятий и организация обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p> <p>2. Техника и методика обучения лыжным ходам.</p> <p>3. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.</p> <p>4. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.</p> <p>5. Техника одновременных ходов.</p> <p>6. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.</p> <p>7. Методика обучения одновременному одношажному ходу.</p> <p>8. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.</p> <p>9. Коньковый ход.</p> <p>10. Способы переходов с хода на ход.</p> <p>11. Способы преодоления подъемов на лыжах.</p> <p>12. Стойки спусков.</p> <p>13 Преодоление неровностей на склоне.</p> <p>14.Способы торможений.</p> <p>15. Повороты в, движении.</p> <p>16. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений в лыжной подготовке.</p> <p>17. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.</p> <p>18. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений..</p> <p>19. Использование дифференцированного и индивидуального подхода в обучении передвижению на лыжах</p> <p>20. Формы организации занятий по лыжной подготовке.</p> <p>21. Уроки лыжной подготовки в школе.</p> <p>22. Начальное обучение передвижению на лыжах.</p>

	23. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.
	24. Содержание и методика проведения уроков в V-IX классах.
	25. Содержание и методика проведения уроков в X-XI классах.
	26. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.
	27. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
	28. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
	29. Игры на лыжах.
	Самостоятельная работа Составление плана- конспекта урока по лыжной подготовке. Составление комплексов общеразвивающих упражнений на регулирование массы тела, на развитие силы (для лыжной подготовки). Подготовка докладов на темы: «Исторический очерк возникновения лыжного спорта», «Техника ходьбы на лыжах различными видами ходов», «Средства и методы обучения лыжному спорту для групп начальной подготовки». Тренировочные занятия в спортивных секциях по лыжной подготовке.
Семестр 7	
Тема 5.1. Изучение истории и этапов развития волейбола.	Раздел 5. Спортивные игры с методикой тренировки (Волейбол, баскетбол, футбол)
	Содержание учебного материала
	1. Возникновение и этапы развития волейбола. Цель и задачи волейбола. Изучение основных терминов и понятий волейбола. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Эволюция техники и тактики игры волейбол, разновидности игры. Волейбол как вид спортивной деятельности. Правила игры. Контроль и самоконтроль на занятиях по волейболу.
	Практические занятия
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по волейболу. Правила игры. Классификация техники нападения и защиты. Подготовка к игре. Проверка надежности установки и крепления стоек, сетки и другого спортивного оборудования. Проверка состояния и отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
	Самостоятельная работа На основе анализа специальной литературы по волейболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по волейболу. Изучить основные термины и понятия игры в волейбол, факторы, определяющие технику двигательных действий в игре, биомеханические характеристики движений. Изучить историю развития волейбола в России и в мире в целом.
Тема 5.2. Изучение техники и методики обучения игры в нападении – техники перемещений, приема и передачи	Содержание учебного материала
	1. Изучение техники и методики обучения игры в нападении – техники перемещений, приема и передачи мяча. Изучение техники и методики обучения игры в защите, приема и блокировании ударов

мяча в волейболе.	Практические занятия
	1. Обучение технике перемещений. Стартовые стойки (устойчивая, основная, неустойчивая). Различные способы перемещений.
	2. Техника приема мяча. Техника передачи мяча сверху двумя руками, одной рукой. Передача мяча в прыжке сверху двумя руками.
	3. Техника передачи мяча сверху двумя руками, одной рукой. Передача мяча в прыжке сверху двумя руками. Техника передачи мяча снизу. Передачи длинные, короткие, укороченные. Передачи высокие, средние, низкие. Передачи с отвлекающими действиями.
	4. Выходы под мяч, активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук, активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.
	5. Стойки, передвижения, имитация передачи сверху двумя руками, упражнения с набивными мячами, упражнения с волейбольными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены, параллельно сетке, через сетку. Подвижные игры с применением передач сверху двумя руками.
	Самостоятельная работа
	1. Перечислить упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при выполнении техники стоек нападающего, а также способы предупреждения и исправления. 2. Составить таблицу характерных ошибок при выполнении техники передачи мяча, причин возникновения и способы их предупреждения и исправления.
Тема 5.3. Изучение техники и методики обучения подачи и нападающего удара в волейболе.	Содержание учебного материала
	1. Изучение техники и методики обучения подач и нападающего удара.
	Практические занятия
	1. Обучение технике подачи мяча. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара.
	Техника нижней прямой и боковой подач. Техника верхней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение, имитация подачи, упражнения с набивным мячом, упражнения с теннисным мячом; упражнения у стены, упражнения в парах параллельно сетке, через сетку с разного расстояния.
	2. Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Ускоренный нападающий удар. Нападающий удар с поворотом туловища. Нападающий удар с переводом рукой. Медленные удары (обманы).
	3. Обучение технике разбега, имитация нападающего удара; упражнения с набивным мячом, упражнения с теннисным мячом, упражнения с волейбольным мячом; упражнения в парах параллельно сетке, через сетку.
	4. Техника защиты. Стартовая стойка (исходное положение), перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, бег, скачок, остановки, сочетание способов перемещения, подготовительные

	<p>упражнения, упражнения по технике.</p> <p>5. Техника приема мяча сверху двумя руками. Прием мяча с падением на спину, с падением на бедро-спину.</p> <p>6. Техника приема мяча снизу двумя руками, одной рукой. Прием мячи снизу одной рукой с падением на грудь. Стойки, передвижения, имитация приема снизу двумя руками, упражнения с набивными мячами, упражнения с волейбольными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены, параллельно сетке, через сетку. Подвижные игры с применением приема снизу двумя руками.</p> <p>7. Техника блокирования. Выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. Показ техники элемента, имитация блокирования, блокирование одиночное, групповое, упражнения на месте, с перемещением, блокирование нападающего удара.</p> <p>Самостоятельная работа Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники подачи мяча, при изучении техники нападения и техники защиты. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления. Описать технику разновидностей блокирования мяча. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении техники блокирования. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.</p>
Тема 5.4. Изучение истории и этапов развития баскетбола	Содержание учебного материала
	1. Зарождение баскетбола и его история. Цель и задачи баскетбола. Изучение основных терминов и понятий баскетбола. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Эволюция техники и тактики игры баскетбол, разновидности игры. Правила игры. Контроль и самоконтроль на занятиях.
	Практические занятия
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по баскетболу. Правила игры. Классификация техники нападения и защиты. Подготовка к игре. Проведение разминки.
	2. Подготовка спортивного зала, площадки к занятию. Требования к покрытию площадки. Оборудование, инвентарь. Подбор правильной экипировки для занятий. Тренажеры и вспомогательные устройства, используемые в тренировочном процессе.
	Самостоятельная работа обучающихся На основе анализа специальной литературы по баскетболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по баскетболу. Изучить факторы, определяющие технику двигательных действий в игре, биомеханические характеристики движений. Изучить историю развития баскетбола в России и в мире в целом. Составить таблицу с подробным описанием используемого инвентаря для проведения занятий по баскетболу.
	Содержание учебного материала

Тема 5.4. Обучение технике и методике двигательных действий в баскетболе.

1. Изучение техники остановок. Подводящие упражнения к игре в баскетбол. Изучение техники и методики обучения перемещения в защите. Формирование взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами
2. Изучение техники и методики передач мяча. Овладение техникой атаки в кольцо, изучение видов бросков. Овладение техникой владения мячом
Практические занятия
1. Обучение технике перемещений в стойке баскетболиста в защите. Основная стойка. Подводящие упражнения (в парах, с мячом). Перемещения в защитной стойке, приставные шаги в игре в баскетбол
2. Упражнения с набивными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены.
3. Разучить остановки в прыжке и два шага (подводящие упражнения, выполнение в полной координации с передачей и ловлей мяча, в парах).
4. Обучение поворотам в полной координации с мячом в упражнениях с элементами баскетбола.
5. Подвижные игры с элементами баскетбола.
6. Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, быстроты реакции и перемещений, скоростной, прыжковой, игровой выносливости.
7. Обучение технике передачи мяча. Постановка ног, рук, кистей. Техника передач правой и левой рукой от плеча. Техника передачи мяча об пол, двумя руками из-за головы
8. Обучение технике передачи мяча. Исходное положение, имитация передачи, упражнения с набивным мячом, упражнения; упражнения у стены, упражнения в парах, тройках.
9. Техника передачи мяча в движении в парах, тройках с атакой кольца. Передачи мяча в парах и тройки на время, попеременно одной и двумя руками.
10. Выполнение упражнений связанных с ведением одного мяча, двух мячей одновременно и попеременно. Выполнение различных элементов, направленных на овладение техники переводов.
11. Ведение мяча на месте и в движении. Переводы мяча перед собой, под ногой, за спиной. Игры направленные на закрепление техники владения мячом.
12. Разучивание атаки с правой и левой стороны в два шага (подводящие упражнения, выполнение в полной координации). Изучение техники штрафного броска (постановка рук, ног) имитационные упражнения. Атака среднего броска, дальнего, из под кольца.
Самостоятельная работа Описание постановки штрафного броска (перечисление всех фаз атаки). Составить таблицу с описанием 5 подводящим упражнениям к изученным атакам. Индивидуальная работа с мячом. Составить таблицу с описанием 15 упражнений направленных на овладение техники ведения мяча. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении

	<p>техники передачи мяча. Перечислить все изученные виды передач.</p> <p>Составить план-конспект урока по баскетболу, направленный на развитие определенных физических качеств.</p> <p>Перечислить подводящие упражнения, направленные на избежание пробежек. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при выполнении поворотов, а также способы предупреждения и исправления. Дать письменное определение терминам: опорная нога, пробежка, стойка баскетболиста. Разработать методику воспитания и развития конкретного физического качества средствами и методами баскетбола.</p>
<p>Тема 5.5. Изучение истории и этапов развития футбола.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. История и этапы возникновения футбола. Основные термины и понятия футбола. Футбол как вид спортивной деятельности. Правила игры, эволюция правил игры, методика судейства Техника безопасности при проведении занятий по футболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по футболу.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях по футболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по футболу.</p> <p>Правила игры. Классификация техники нападения и защиты.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Изучить основные термины и понятия футбола, факторы, определяющие технику двигательных действий при игре в футбол, биомеханические характеристики движений. На основе анализа специальной литературы по футболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по футболу.</p>
<p>Тема 5.6. Обучение технике и методике двигательных действий в футболе.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника владения мячом: удары, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча. Изучение техники и методики обучения игры вратаря. Различные приемы, способы и разновидности действий вратаря.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Изучение разновидностей ударов по мячу ногой. Прямой и резаный удар. Удар внутренней стороной стопы. Удар внутренней, средней и внешней частью подъема. Удар носком. Удар пяткой. Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Удар с поворотом. Удар через себя. Удар с полулета. Изучение разновидностей ударов по мячу головой. Удар серединой лба в прыжке. Удар серединой лба с поворотом. Удар боковой частью лба. Движения при ударе по мячу головой в падении. Удары головой в парах, тройках с места, тройках с выпрыгиванием. Изучение разновидностей остановки мяча ногой, туловищем и головой. Остановки мяча с переводом.</p> <p>2. Ведение мяча ногой. Ведение мяча средней и внешней частью подъема. Удары по неподвижным и катящимся мячам. Ведение мяча носком.</p> <p>3. Изучение приемов и способов обманных движений (финтов)</p>

«уходом», «ударом», «остановкой».
4. Изучение разновидностей отбора мяча: полный и неполный. Отбор мяча в выпаде, в шпагате, в подкате.
5. Вбрасывание мяча из-за боковой линии руками.
6. Ловля мяча снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча в падении с фазой и без фазы полета.
7. Отбивание мяча одной и двумя руками. Отбивание мяча кулаком, ладонью.
8. Перевод мяча одной и двумя руками. Перевод мяча кулаком, ладонью.
9. Броски мяча одной и двумя руками. Бросок мяча одной рукой сверху, сбоку и снизу.
10. Броски мяча на месте, в шаге.
Самостоятельная работа обучающихся Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники владения мячом. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники владения мячом. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники ловли мяча. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники отбивания мяча. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.

3. Методические указания к лекционным занятиям

Приступая к освоению МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки необходимо ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид аудиторной работы. Внимательное слушание и

конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на практическом занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

4. Методические указания к практическим занятиям

По междисциплинарному курсу предусмотрено проведение практических занятий, на которых даются основные понятия дисциплины. При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения предмета рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;

2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;

3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;

4. Выполнить домашнее задание;

5. Проработать тестовые задания и задачи;

6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид занятий называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

3.1 Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

I. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;

- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;

- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы;

- пить холодную воду до и после занятия;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строй и движения;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

3.2 Инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

I. Общие требования безопасности. Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключаяющей скольжение, плотно облегающая ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством преподавателя физкультуры.

Преподаватель обязан следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на занятии по физкультуре и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

3.3 Инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта

I. Общие требования безопасности.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Баскетбол

Ведение мяча

Обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать. Передача

Обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других

обучающихся.

Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решётки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время выполнения броска дразнить соперника, размахивать руками перед его

глазами;

- обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Волейбол

Передача

Обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч
 - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Обучающийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры обучающийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподавателя дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча
 - задерживать его в руках, выполнять передачу захватом. Во время игры нельзя: - дразнить соперника;
 - заходить на его сторону;
 - касаться сетки руками и виснуть на ней. По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

3.4 Техника безопасности на занятиях по плаванию

Занимающиеся должны знать правила поведения в воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину. Несчастных случаев и травм не случится, если занимающиеся будут знать и выполнять требования безопасности:

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям по плаванию с разрешения врача.
2. С занимающимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.
3. Занятия с не умеющими плавать проводятся на неглубокой части бассейна.
4. Все упражнения, а также первые попытки самостоятельного плавания выполняются в направлении берега или мелкого места. На первых занятиях для большей безопасности занимающихся желательно распределить по парам.
5. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением преподавателя.
6. Заплывать за границу места проведения занятий категорически запрещается.
7. К изучению прыжков в воду допускаются только занимающиеся, умеющие плавать.
8. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка-перекличка занимающихся. Опоздавшие допускаются к занятиям только с разрешения преподавателя.
9. Преподаватель должен постоянно наблюдать за находящимися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.
10. Преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.
11. На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные крики «Тону!», «Помогите!», окунание в воду товарища и другие шалости должны наказываться отстранением от занятий.
12. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения занимающийся должен немедленно сообщить преподавателю и прекратить занятия.
13. Нельзя приступать к занятиям раньше, чем через 2 ч после приема пищи.
14. На занятиях по плаванию должен присутствовать врач (медицинская сестра).
15. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.
16. Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено. Содержание занятия, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.
17. Допустимый количественный состав учебных групп на одного преподавателя не

должен превышать 15 человек.

Для занятий необходимы: купальный костюм, шлепанцы, шапочка для плавания, а также мыло, полотенце, мочалка и фен. Хотя в большинстве бассейнов есть стационарные фены, в некоторых случаях удобнее воспользоваться своим.

Купальный костюм

Самый лучший купальник для плавания – закрытый, с широкими скрещивающимися на спине лямками. В нем можно свободно двигаться в воде, не опасаясь ненароком потерять «верх» или «низ». Основной критерий выбора – ткань: достаточно (но не слишком) плотная, хорошо держащая форму и позволяющая коже дышать. Производители чаще всего используют полиамид с добавками; хорошее качество достигается при содержании лайкры или эластана не менее 18%. Лучше остановить свой выбор на купальнике максимально простого покроя, чтобы он не сползал в неподходящий момент в неподходящих местах и не обвисал. Цвет купальника также имеет значение. Разумеется, это дело вкуса, но необходимо иметь в виду, что два одинаковых купальника, сшитых из одинаковой ткани разного цвета, будут выцветать по-разному. Это зависит от химического состава красителей для ткани: быстрее всего теряют яркость голубой, зеленый и желтый. Красный и малиновый, а также черный цвет практически не меняются. Впрочем, это зависит также и от производителя.

Шапочка

Плавательная шапочка поможет вам защитить волосы от разрушающего воздействия хлорки; кроме того, в соответствии с действующими санитарными нормами администрация многих бассейнов требует обязательно использовать шапочку при плавании.

В спортивных магазинах шапочки для плавания, как правило, представлены в широком ассортименте: из силикона, латекса, резины.

Силикон считается самым дорогим, но и самым удобным материалом. Шапочки из силикона очень хорошо растягиваются, они более долговечны, легко снимаются и надеваются. Главная их особенность в том, что они почти не требуют дополнительного ухода – при намокании не слипаются. Двойные силиконовые шапочки считаются наиболее удобными и подходят как для любителей, так и для спортсменов (одинарные силиконовые шапочки предназначены для спортсменов и требуют более тщательного ухода).

Многие считают удобными шапочки из ткани, их иначе называют текстильными. Они очень хорошо растягиваются, плотно прилегают к голове, но намокают, хотя и быстро сохнут. Эти шапочки рекомендуют спортсменам, но они также хорошо подходят и для отдыха – часто именно их предпочитают дамы для занятий акваэробикой.

Самые дешевые материалы, из которых делают шапочки, – это резина и латекс. Резина более прочный материал, чем латекс. Латекс гораздо тоньше и требует постоянного ухода. После высыхания шапочку надо присыпать тальком или детской присыпкой, чтобы она не слипалась.

3.5 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при ненадежных креплениях лыж;
- при падении во время спуска с горы;
- при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега, где растет кустарник и торчат пни, камни;
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2, 0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов.

3. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

4. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.

5. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

6. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.

7. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь при себе варежки.

8. При возникновении каких-либо проблем у вас или вашего товарища обязательно сообщить преподавателю.

9. На место проведения занятий по лыжам и обратно в учебное учреждение передвижение организовано парами, не толкаемся (лыжи несём вертикально), слушаем команды преподавателя, дорогу переходим строго вместе с преподавателем.

10. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.

11. Если впереди идущий товарищ передвигается на лыжах медленнее вас, то можно вежливо попросить уступить лыжню.

12. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.

13. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

14. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

15. Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

16. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сообщить учителю. Растирание нужно делать сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

17. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

18. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

19. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

20. Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -13°C, тихий ветер. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, занятия на лыжах отменяются.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся предполагает:

1. Подготовка к практическим занятиям по дисциплине.

2. Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана

3. Изучение учебного материала, выведенного на самостоятельное изучение

При выполнении самостоятельной работы обучающийся должен самостоятельно:

- формулировать задачи и определять способы их решения в рамках профессиональной компетенции;

- осуществлять самостоятельный поиск необходимой информации для решения профессиональных задач, используя современные информационные технологии (Интернет, локальные сети);

- принимать управленческие решения, организовывать работу малых творческих групп, команд;

- анализировать свою профессиональную деятельность и процесс собственного труда, осуществлять постановку и реализацию задач в области профессионального самосовершенствования и повышения деловой квалификации, оценивать соответствие своей профессиональной деятельности изменяющимся требованиям к ней.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательной учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ; знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).

Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, отчетов и подготовка к их защите.

5.1 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

5.2 Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Общее распределение часов контактной работы по видам учебной деятельности и самостоятельной работы по темам дисциплины и видам занятий приведено в разделе «Содержание дисциплины» рабочей программы дисциплины.

Залогом успешного освоения по МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки является обязательное посещение практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение разделов дисциплины.

5.3 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий

12. Прыжки через препятствия

13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте – 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества. Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице
- бег 400-800 м.
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах

Раздел «Гимнастика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30

- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями

- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
 - бег и прыжки с грузом по лестнице
 - упражнения с гириями, гантелями, штангой.
- Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относятся систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Основной целью практической работы (или выполнения практических заданий) является формирование практических умений, в том числе профессиональных, необходимых для последующей учебной деятельности). На практических занятиях обучающиеся должны овладевать первоначальными профессиональными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе написания курсовой работы, учебной и производственной практики. Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

6.1. Методические указания по подготовке устного сообщения

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии. Время доклада обычно составляет 5-15 минут.

Сообщение отличается от доклада меньшим объемом информации и ее характером. Сообщаемая информация может носить характер уточнения или обобщения, отражать современный взгляд на заданную тему, дополнять уже известную информацию фактическими или статистическими материалами. Сообщение может включать элементы наглядности – иллюстрации, схемы.

Структура устного сообщения, доклада

Построение устного сообщения, доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема сообщения, доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы сообщения, доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление устного сообщения, доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:
 - титульный лист;
 - текст сообщения/ доклада;
 - список использованных источников.
2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210x297).
3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:
 - Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
 - Шрифт – Times New Roman.
 - Размер шрифта – 14.
 - Выравнивание текста «по ширине».
 - Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
 - Размер между строками – полуторный.
4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки устного сообщения, доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.
3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.
4. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

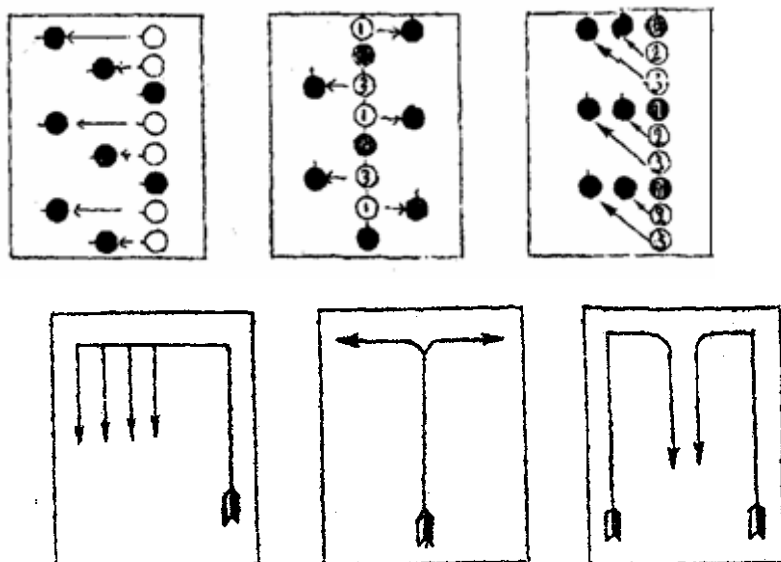
5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
6. Составьте план сообщения, доклада.
7. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
8. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.
9. Оформите материал.
10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.
12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
13. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.
14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.
15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего сообщения, доклада

6.2. Типовые задания текущего контроля успеваемости МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

Практические задания по гимнастике

Строевые приемы.

Перестроения и передвижения.



1. Размыкания и смыкания

Размыкания - действия занимающихся, связанные с увеличением интервала и дистанции. **Смыкание** - приём уплотнения разомкнутого строя.

Размыкание. Команда: "Вправо (влево), от середины на два (три и т.д.) шага разомкнись!". Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

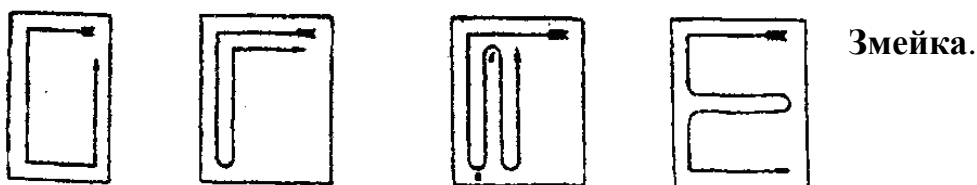
Все, за исключением того, от кого производится размыкание выполняют поворот направо (налево) и, набрав указанный интервал, поворачиваются лицом к фронту. Подсчёт ведется по два, пока последний не приставит ногу.

Размыкание приставными шагами производится по фронту. Команда: "От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами разомкнись!". После подачи команды подсчет по два, пока последний не приставит ногу. Для смыкания подается команда: "К середине (вправо, влево) приставными шагами сомкнись!". Подсчёт по два, пока последний не приставит ногу.

Размыкания по распоряжению. Например, "наберите интервал - два шага" и т.д.

Размыкания по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

2. Фигурные передвижения



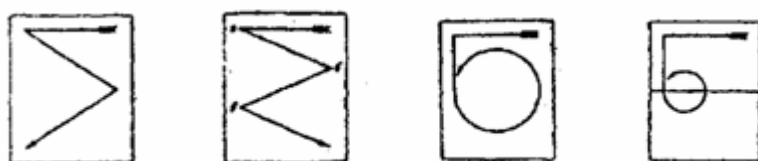
Змейка.



Диагональ.

Передвижения

Восьмёрка.



3. Общеразвивающие упражнения.

4. Группировка.

Упражнения в

группировке выполняются в положении сидя, в приседе и лежа на спине, стопы ног несколько разведены. При выполнении некоторых акробатических упражнений применяется «широкая» группировка, при которой захват руками ног осуществляется снаружи, за бедра, около голеней.

5. Перекаты.

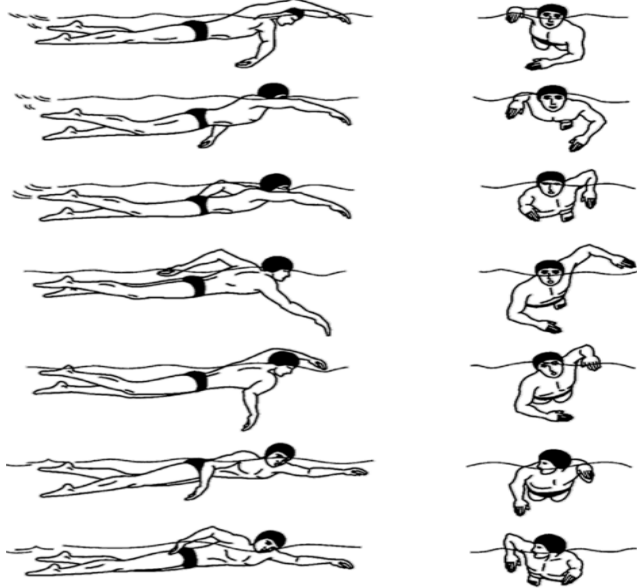
Перекаты — движения с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись.

6. Кувырок назад согнувшись.

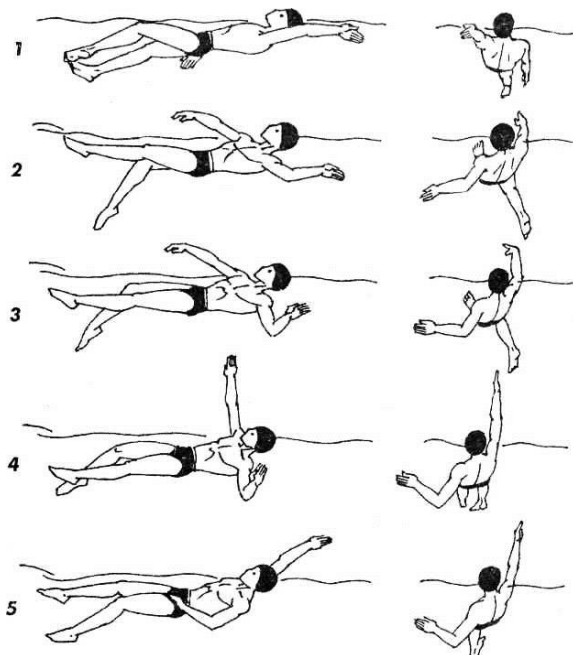
7. Кувырок назад через стойку на руках.
8. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.
9. Стойка на руках толчком двух ног.
10. Переворот в сторону («Колесо»).
11. Акробатические соединения.
12. Упражнения на перекладине упоры.
13. Упражнения на перекладине. Статические упражнения.
14. Упражнения на перекладине. Соскоки.
15. Акробатические упражнения. Статические и динамические упражнения.
16. Учебная комбинация. Индивидуальные вольные упражнения.
17. Учебная комбинация. Групповые вольные упражнения.

Практические задания по плаванию

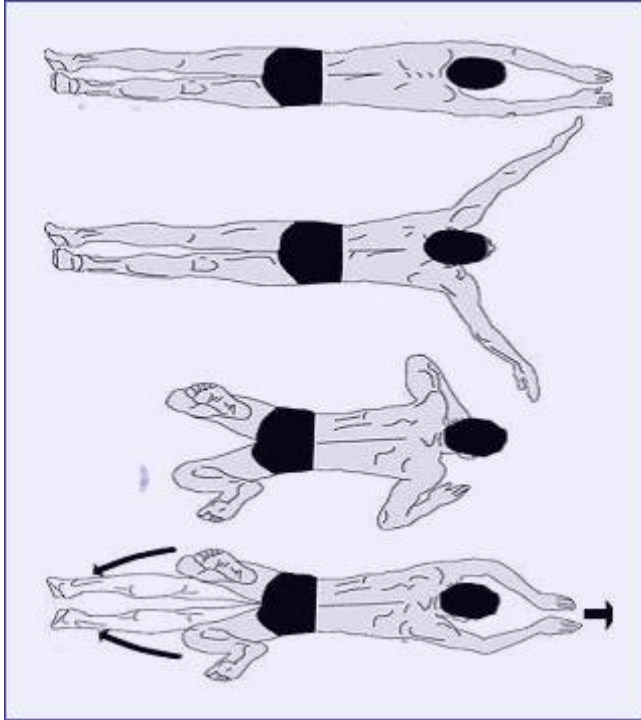
1. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди.



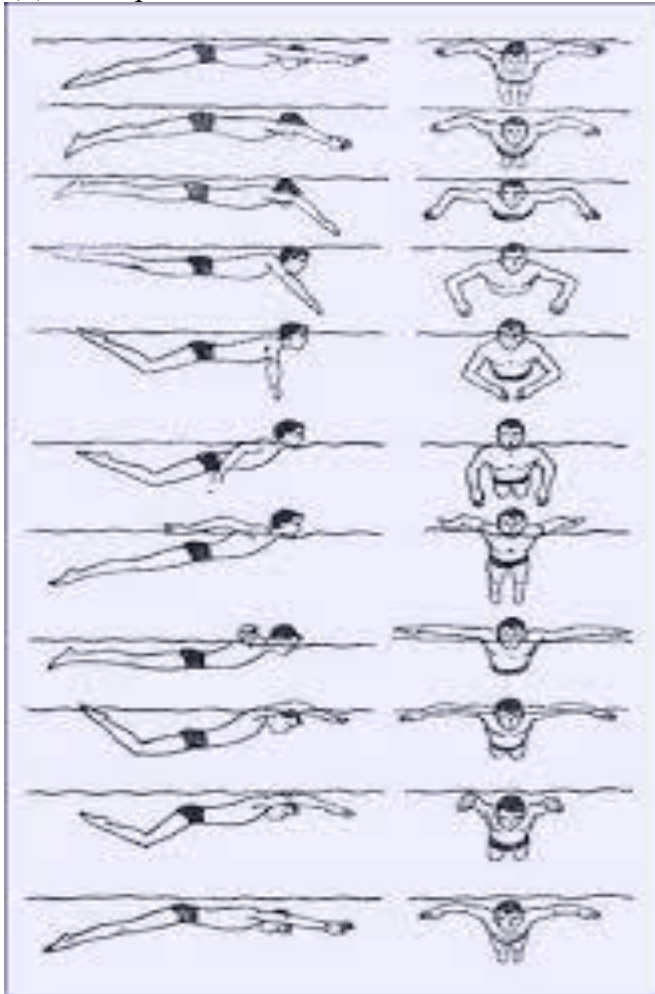
2. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине.



3. Демонстрация техники плавания способом брасс.

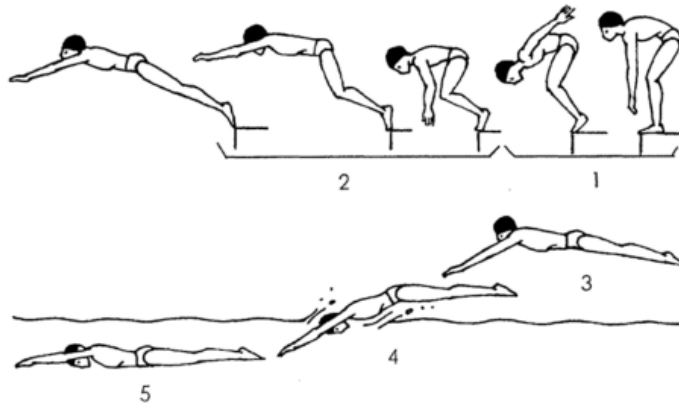


4. Демонстрация техники плавания способом дельфин.

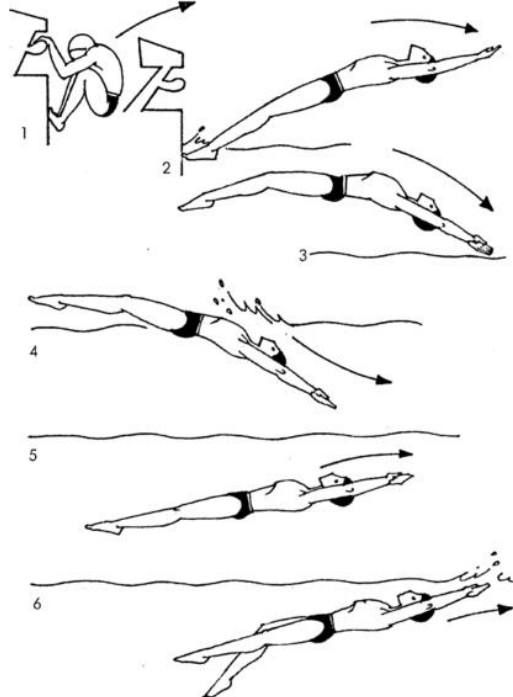


4. Демонстрация техники стартов.

А) старт с тумбочки



Б) старт из воды



5. Демонстрация техники поворотов.
6. Демонстрация техники плавания способом на боку.
7. Демонстрация техники плавания способом брасс на спине.
8. Демонстрация техники ныряния.
9. Демонстрация техники погружения в воду с поверхности.

Практические задания по лыжной подготовке

1. Демонстрация умения подготовки лыж: циклёвка, грунтовка, нанесение основного парафина, нанесение последнего слоя, очистка классических лыж от мази.
2. Владения строевыми упражнениями на лыжах.
3. Демонстрация строевых упражнений с лыжами и на лыжах.
4. Демонстрация техники передвижения на лыжах одновременно двухшажным ходом. Одновременный двухшажный ход Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг.
5. Демонстрация техники передвижения на лыжах попеременным четырехшажным ходом. Попеременный четырехшажный ход Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два

последних шага.

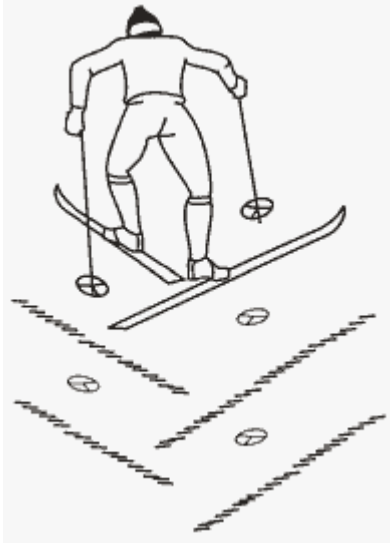
6. Демонстрация одновременного бесшажного хода. Одновременный бесшажный ход В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками.

7. Демонстрация одновременного одношажного хода. Демонстрация одновременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.

8. Коньковый ход. Коньковый ход – попеременный двухшажный Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.

9. Способы переходов с хода на ход.

10. Способы преодоления подъемов на лыжах.



11. Стойки спусков.

12. Преодоление неровностей на склоне.

13. Способы торможений



14. Повороты в движении.

Практические задания по игровым видам (волейбол, баскетбол, футбол):

1. Выполнение техники перемещений. Стартовые стойки (устойчивая, основная, неустойчивая). Различные способы перемещений.

2. Техника приема мяча. Техника передачи мяча сверху двумя руками, одной рукой. Передача мяча в прыжке сверху двумя руками.

3. Техника передачи мяча сверху двумя руками, одной рукой. Передача мяча в прыжке сверху двумя руками. Техника передачи мяча снизу. Передачи длинные, короткие, укороченные. Передачи высокие, средние, низкие. Передачи с отвлекающими действиями.

4. Выходы под мяч, активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук, активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

5. Стойки, передвижения, имитация передачи сверху двумя руками, упражнения с набивными мячами, упражнения с волейбольными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены, параллельно сетке, через сетку. Подвижные игры с применением передач сверху двумя руками.

6. Техника подачи мяча. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара.

7. Техника нижней прямой и боковой подач. Техника верхней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение, имитация подачи, упражнения с набивным мячом, упражнения с теннисным мячом; упражнения у стены, упражнения в парах параллельно сетке, через сетку с разного расстояния.

8. Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Ускоренный нападающий удар. Нападающий удар с поворотом туловища. Нападающий удар с переводом рукой. Медленные удары (обманы).

9. Техника разбега, имитация нападающего удара; упражнения с набивным мячом, упражнения с теннисным мячом, упражнения с волейбольным мячом; упражнения в парах параллельно сетке, через сетку.

10. Техника защиты. Стартовая стойка (исходное положение), перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, бег, скачок, остановки, сочетание способов перемещения, подготовительные упражнения, упражнения по технике.

11. Техника приема мяча сверху двумя руками. Прием мяча с падением на спину, с падением на бедро-спину.

12. Техника приема мяча снизу двумя руками, одной рукой. Прием мяча снизу одной рукой с падением на грудь. Стойки, передвижения, имитация приема снизу двумя руками, упражнения с набивными мячами, упражнения с волейбольными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены, параллельно сетке, через сетку. Подвижные игры с применением приема снизу двумя руками.

13. Техника блокирования. Выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. Показ техники элемента, имитация блокирования, блокирование одиночное, групповое, упражнения на месте, с перемещением, блокирование нападающего удара.

14. Технике перемещения в стойке баскетболиста в защите. Основная стойка. Подводящие упражнения (в парах, с мячом). Перемещения в защитной стойке, приставные шаги в игре в баскетбол

15. Упражнения с набивными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены.

16. Остановка в прыжке и два шага (подводящие упражнения, выполнение в полной координации с передачей и ловлей мяча, в парах).

17. Поворот в полной координации с мячом в упражнениях с элементами баскетбола.

18. Технике передачи мяча. Исходное положение, имитация передачи, упражнения с набивным мячом, упражнения; упражнения у стены, упражнения в парах, тройках.

19. Техника передачи мяча в движении в парах, тройках с атакой кольца. Передачи мяча в парах и тройки на время, попеременно одной и двумя руками.

20. Выполнение упражнений связанных с ведением одного мяча, двух мячей одновременно и попеременно. Выполнение различных элементов, направленных на

овладение техники переводов.

21. Ведение мяча на месте и в движении. Переводы мяча перед собой, под ногой, за спиной.

22. Выполнение атаки с правой и левой стороны в два шага (подводящие упражнения, выполнение в полной координации). Изучение техники штрафного броска (постановка рук, ног) имитационные упражнения. Атака среднего броска, дальнего, из под кольца.

23. Выполнение разновидностей ударов по мячу ногой. Прямой и резаный удар. Удар внутренней стороной стопы. Удар внутренней, средней и внешней частью подъема. Удар носком. Удар пяткой. Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Удар с поворотом. Удар через себя. Удар с полулета.

24. Выполнение разновидностей ударов по мячу головой. Удар серединой лба в прыжке. Удар серединой лба с поворотом. Удар боковой частью лба. Движения при ударе по мячу головой в падении. Удары головой в парах, тройках с места, тройках с выпрыгиванием.

25. Выполнение разновидностей остановки мяча ногой, туловищем и головой. Остановки мяча с переводом.

26. Ведение мяча ногой. Ведение мяча средней и внешней частью подъема. Удары по неподвижным и катящимся мячам. Ведение мяча носком.

27. Выполнение приемов и способов обманных движений (финтов) «уходом», «ударом», «остановкой».

28. Выполнение разновидностей отбора мяча: полный и неполный. Отбор мяча в выпаде, в шпагате, в подкате.

29. Вбрасывание мяча из-за боковой линии руками.

30. Ловля мяча снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча в падении с фазой и без фазы полета.

31. Отбивание мяча одной и двумя руками. Отбивание мяча кулаком, ладонью.

32. Перевод мяча одной и двумя руками. Перевод мяча кулаком, ладонью.

33. Броски мяча одной и двумя руками. Бросок мяча одной рукой сверху, сбоку и снизу.

34. Броски мяча на месте, в шаге.

Практические задания по легкой атлетике:

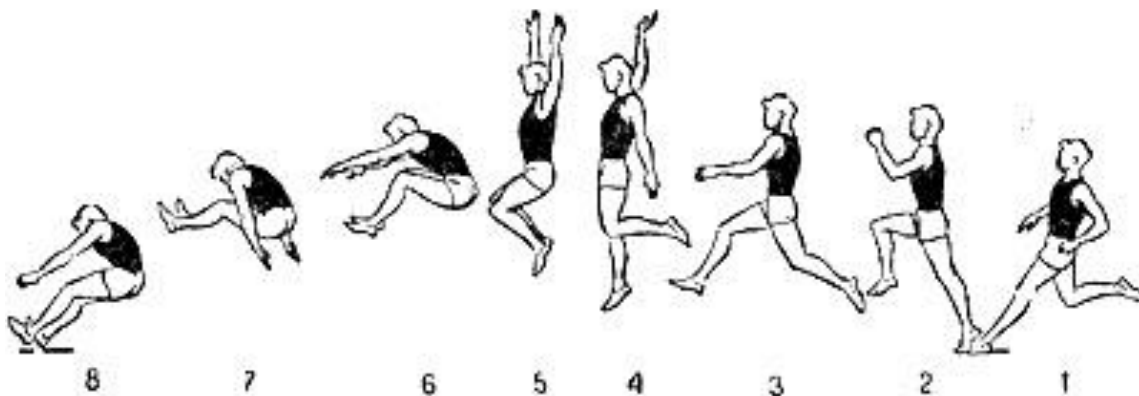
1. Демонстрация техники бега на дистанции 30 м.

2. Демонстрация техники бега по повороту.

3. Демонстрация техники бега на дистанции 200 м.

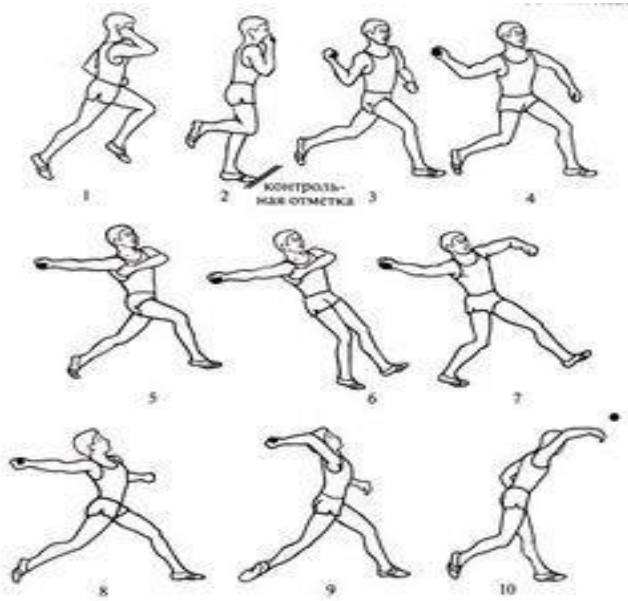
4. Демонстрация техники специально беговых упражнений.

5. Демонстрация техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.

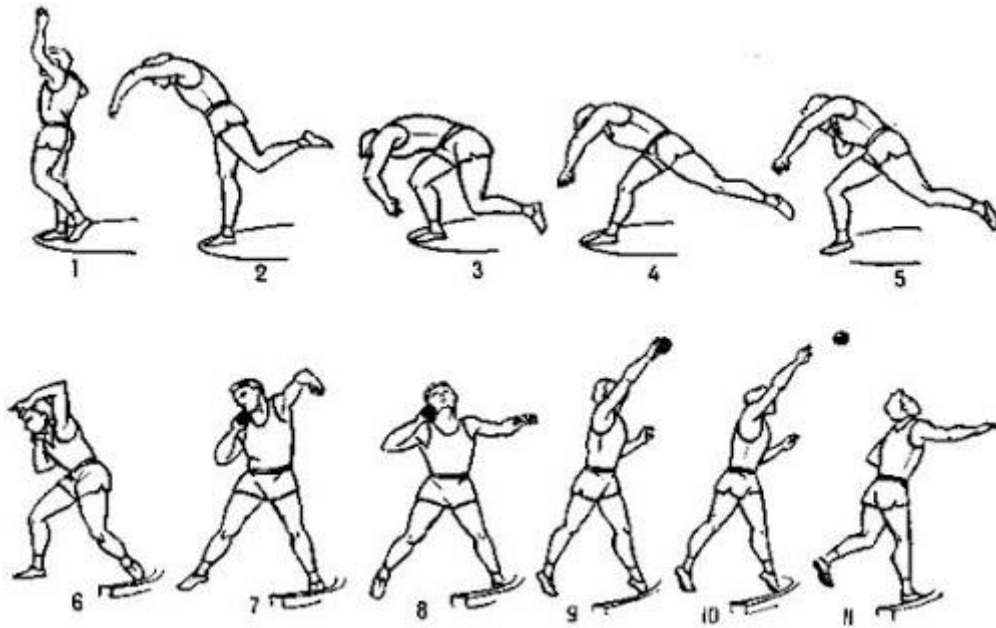


6. Демонстрация техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.
Прыгун в полёте прогибает тело в пояснице и как бы делает паузу перед приземлением.

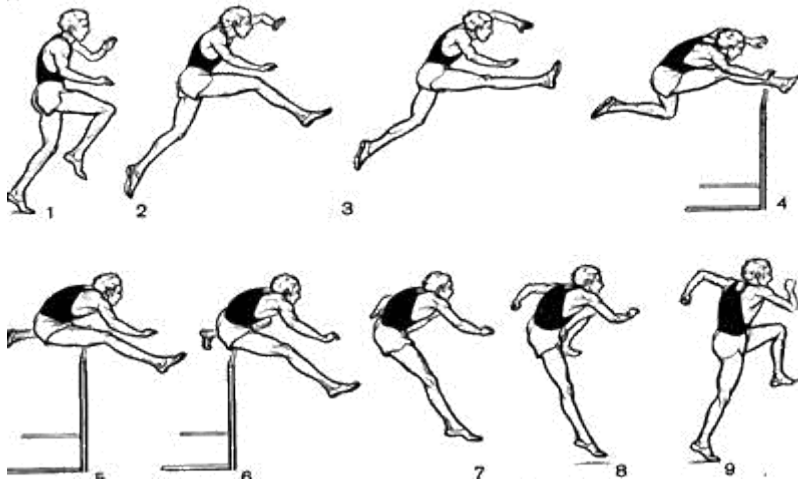
7. Демонстрация техники метания гранаты.



8. Демонстрация техники толкания ядра.



9. Демонстрация техники барьерного бега.

**Темы устных сообщений по гимнастике:**

1. Общие задачи. Средства.
2. Общие требования к проведению заключительной части урока.
3. Урок гимнастике в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.
4. Подготовка учителя к уроку. Педагогический контроль на уроке.
5. Анализ урока. Самоанализ.
6. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.
7. Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы из стоек и вращений в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия).
8. Особенности методики вольных упражнений.
9. Особенности методики обучения акробатическим упражнениям.
10. Особенности методики обучения упражнениям на снарядах.
11. Особенности методики обучения прыжков в гимнастическую яму.
12. Особенности проведения подготовительной части урока на учебной группе.
13. Особенности проведения основной части урока на учебной группе.
14. Особенности проведения заключительной части урока на учебной группе.
15. Педагогический контроль на уроке.
16. Анализ урока. Самоанализ.
17. Особенности подборки общеразвивающих упражнений по возрастам.
18. Особенности подборки вольных упражнений.
19. Анализ техники выполнения упражнений на снарядах.
20. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
21. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития.
22. Обзор развития гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии
23. Правила гимнастической терминологии: способы образования терминов, правила применения терминов, правила условных сокращений.
24. Основные понятия, назначение, требования к применению команд, распоряжений, сигналов, ориентиров.
25. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.

Темы устных сообщений по плаванию:

1. Основные термины и понятия в плавании, факторы, определяющие технику двигательных действий в плавании, биомеханические и гидродинамические характеристики плавательных движений.
2. На основе анализа специальной литературы по плаванию составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по плаванию.
3. Сформулировать (письменно) основные требования к рациональной технике плавания.
4. Подобрать комплекс игр, проводимых на воде.
5. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях.
6. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию.
7. История развития плавания с древнейших времен и до наших дней.
8. Игры и развлечения на воде на разных этапах обучения плаванию.
9. Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения по освоению с водой). Построение урока по плаванию.
10. Основные средства обучения плаванию (классификация, характеристика).
11. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.
12. Средства и методы обучения плаванию.
13. Работа по плаванию в оздоровительных лагерях.
14. Обязанности судей при проведении соревнований.
15. Программа соревнований по плаванию.
16. Состав и подготовка судейской коллегии.
17. Техника безопасности на занятиях и правила поведения в бассейне.
18. Основные термины и понятия в плавании, факторы, определяющие технику двигательных действий в плавании, биомеханические и гидродинамические характеристики плавательных движений
19. Факторы риска и формулирование норм и правил безопасной организации и проведения занятий по плаванию в бассейне
20. Разновидности требований к плавательным бассейнам.
21. Стандартное оборудование: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и др.
22. Инвентарь для обучения плаванию: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты.
23. Сила в плавании.
24. Основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий плаванием.
25. Плавание в дошкольных учреждениях.
26. Плавание в общеобразовательной школе.

Темы устных сообщений по лыжной подготовке:

1. История развития лыжного спорта в России и в мире в целом.
2. Основные термины, понятия и факторы, определяющие технику двигательных действий в лыжном спорте, биомеханические характеристики движений.
3. Способы передвижения на лыжах.
4. Меры профилактики травматизма при занятиях на лыжах.
5. Основы подбора лыж и лыжных палок для классических ходов передвижений на лыжах.
6. Подбор лыжных ботинок
7. Основные требования к одежде лыжника.
8. Общая характеристика лыжных мазей.

9. Требования, предъявляемые к хранению лыж.
10. Типичные ошибки при освоении техники одновременного бесшажного хода и рекомендации по их устранению.
11. Типичные ошибки при освоении техники одновременного одношажного хода и рекомендации по их устранению.
12. Типичные ошибки при освоении техники одновременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.
13. Типичные ошибки при выполнении переходов с одного лыжного хода на другой и рекомендации по их устранению.
14. Типичные ошибки при освоении техники одновременного одношажного конькового хода и рекомендации по их устранению.
15. Типичные ошибки при освоении техники одновременного двухшажного конькового хода и рекомендации по их устранению.
16. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного конькового хода и рекомендации по их устранению.
17. Типичные ошибки при освоении техники конькового хода без отталкивания палками и рекомендации по их устранению.
18. Структура и содержание урока по лыжной подготовке.
19. Содержание комплексов общеразвивающих упражнений на регулирование массы тела, на развитие силы (для лыжной подготовки).
20. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.
21. Содержание и методика проведения уроков в V-IX классах.
22. Содержание и методика проведения уроков в X-XI классах.
23. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.
24. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
25. Планирование учебной работы по лыжной подготовке

Темы устных сообщений по легкой атлетике:

1. Основные понятия и терминология легкой атлетики.
2. Мировые рекорды (на выбор: по легкоатлетическим прыжкам, спортивной ходьбе и бегу, метанию).
3. Зачетные требования в практических упражнениях, осваиваемых на занятиях во время изучения техники легкоатлетических видов.
4. Обязанности, количество и порядок работы бригады судей по легкой атлетике (одного из видов бега; одного из видов прыжков; одного из видов метаний).
5. Основные места расположения каждого судьи на месте проведения соревнований по легкой атлетике.
6. План проведения школьных соревнований по легкой атлетике.
7. Контрольные упражнения (тесты) для проверки уровня развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
8. Классификация техники движений. Дать определение основным понятиям в технике движений (фазы, моменты).
9. Правила построения техники движений. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники легкоатлетических видов.
10. Ошибки, возникающих у занимающихся при изучении техники легкоатлетических видов, их характеристика.
11. Типичные ошибки, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.
12. Выступления отечественных легкоатлетов на чемпионатах мира.
13. Выступления отечественных легкоатлетов на олимпийских играх.
14. Меры профилактики травматизма во время занятий по легкой атлетике.
15. Основы техники стипельчеца.

16. Основы техники метания малого мяча.
17. Основы техники метания гранаты.
18. Основы техники метания копья.
19. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.
20. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.
21. Техника и методика обучения спортивной ходьбы.
22. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
23. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.
24. Подготовка учителя к уроку легкой атлетики.
25. Формы организации занятий.

Письменные задания

Тематика письменных сообщений:

1. На основе анализа специальной литературы по волейболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по волейболу.
2. Основные термины и понятия игры в волейбол, факторы, определяющие технику двигательных действий в игре, биомеханические характеристики движений.
3. Историю развития волейбола в России и в мире в целом.
4. Перечислить упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности.
5. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при выполнении техники стоек нападающего, а также способы предупреждения и исправления.
6. Составить таблицу характерных ошибок при выполнении техники передачи мяча, причин возникновения и способы их предупреждения и исправления.
7. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники подачи мяча, при изучении техники нападения и техники защиты.
8. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.
9. Описать технику разновидностей блокирования мяча.
10. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении техники блокирования.
11. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.
12. На основе анализа специальной литературы по баскетболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по баскетболу.
13. Изучить факторы, определяющие технику двигательных действий в игре, биомеханические характеристики движений. Изучить историю развития баскетбола в России и в мире в целом. Составить таблицу с подробным описанием используемого инвентаря для проведения занятий по баскетболу.
14. Описание постановки штрафного броска (перечисление всех фаз атаки).
15. Составить таблицу с описанием 5 подводящих упражнений к изученным атакам. Индивидуальная работа с мячом.
16. Составить таблицу с описанием 15 упражнений направленных на овладение техники ведения мяча.
17. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении техники передачи мяча.
18. Составить план-конспект урока по баскетболу, направленный на развитие определенных физических качеств.
19. Перечислить подводящие упражнения, направленные на избежание пробежек.

20. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при выполнении поворотов, а также способы предупреждения и исправления.

21. Дать письменное определение терминам: опорная нога, пробежка, стойка баскетболиста. Разработать методику воспитания и развития конкретного физического качества средствами и методами баскетбола.

22. Изучить основные термины и понятия футбола, факторы, определяющие технику двигательных действий при игре в футбол, биомеханические характеристики движений.

23. На основе анализа специальной литературы по футболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по футболу.

24. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники владения мячом. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники владения мячом.

25. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.

26. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники ловли мяча. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники отбивания мяча.

27. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету/дифференцированному зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратит особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Зачет проводится в 4-6 семестрах и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения заданий для зачета и контроль за освоением умений путем выполнения практических заданий.

Обучающийся допускается к зачету в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Если обучающийся основной, подготовительной и специальной медицинской группы не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные контрольные нормативы, он выполняет все задания по теоретическому и методическому разделам программы.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету - 4 семестр

1. Историческое развитие плавания и методики обучения.
2. Историческое развитие методики тренировки в плавании.
3. Плавание в программе Олимпийских игр (исторический обзор).
4. Организация и методика проведения уроков по плаванию в начальной школе.
5. Организация и проведение уроков по плаванию в 5-11 классах.
6. Методические основы формирования прикладных умений и навыков средствами плавания у учащихся.
7. Методика развития выносливости у школьников средствами плавания.
8. Методика развития скоростно-силовых качеств у школьников средствами плавания.

9. Физиологические основы спортивного плавания.
10. Методика развития гибкости у школьников средствами плавания.
11. Организация и проведение соревнований по плаванию.
12. Правила соревнований по плаванию и их изменения в процессе эволюции.
13. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.
14. Организация и проведение занятий по плаванию в детских лагерях отдыха.
15. Организация и проведение занятий в условиях бассейна.
16. Организация и проведение занятий по плаванию в условиях естественных водоемов.
17. Методика начального обучения плаванию учащихся 1-3 классов.
18. Методика начального обучения плаванию учащихся 4-8 классов.
19. Методика обучения способу плавания кроль на груди.
20. Методика обучения способу плавания кроль на спине.
21. Методика обучения способу брасс.
22. Методика обучения способу баттерфляй.
23. Методика обучения стартам в плавании.
24. Методика обучения поворотам.
25. Методика обучения прикладным видам и способам плавания.
26. Методика отбора в спортивном плавании.
27. Биомеханический анализ техники плавания способом кроль на груди.
28. Биомеханический анализ техники плавания кроль на спине.
29. Биомеханический анализ техники плавания брасс.
30. Биомеханический анализ техники плавания баттерфляй.
31. Определение понятия игры.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету – 6 семестр

1. История развития легкой атлетики.
2. Классификация легкоатлетических упражнений.
3. Ходьба, техника ходьбы.
4. Бег, техника бега.
5. Техника бега по дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
6. Прыжки в длину и высоту.
7. Прыжки в высоту.
8. Фазы прыжка.
9. Толкание ядра, техника.
10. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.
11. Правила соревнований по легкой атлетике.
12. История развития лыжного спорта.
13. Классификация техники лыжных ходов.
14. Техника спусков.
15. Техника подъемов.
16. Техника торможений.
17. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
18. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

Вопросы для подготовки к экзамену – 7 семестр

1. Анализ групповых, индивидуальных действий в нападении.
2. Методы тренировки. Методы совершенствования физической подготовки.
3. Организация и проведение соревнований разного уровня по баскетболу.
4. Построение тренировочного процесса в годичном цикле.
5. Этапное планирование тренировки в баскетболе.
6. Анализ техники и тактики игры в нападении.
7. Текущее планирование тренировки в баскетбол.
8. Анализ техники и тактики игры в защите.
9. Факторы, определяющие успешность тактических действий в баскетболе.
10. Формы совершенствования технического мастерства.
11. Сущность совершенствования коллективных взаимодействий.
12. Методы совершенствования скоростных возможностей.
13. Формы проявления скоростных качеств.
14. Методы совершенствования скоростных качеств.
15. Эффективные методы развития стартовой скорости.
16. Характеристика волейбола как игрового вида спорта
17. Роль волейбола как средства физического воспитания
18. Специфика волейбола и особенности соревновательной и тренировочной деятельности
19. Структура соревновательной деятельности в волейболе
20. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности волейболистов
21. Методика обучения технике игры в волейбол
22. Методика обучения тактике игры в волейбол
23. Методика развития физических качеств волейболистов
24. Методика судейства соревнований по волейболу.
25. Организация и проведение соревнований по волейболу.
26. Анализ техники стоек и перемещений волейболиста.
27. Анализ техники верхней передачи мяча.
28. Анализ техники нижней передачи мяча.
29. Анализ техники верхней прямой подачи мяча.
30. Анализ техники нижней прямой подачи мяча.
31. Педагогические задачи и методика их решения в игре.
32. Отличие подвижных игр от спортивных.
33. Социальные функции игры в современном обществе.
34. Теория происхождения и развитие игры.
35. Классификация подвижных игр.
36. Игры в школьном уроке физической культуры.
37. Игры во внеурочных формах работы.
38. Характеристика игр дошкольников и школьников 1-4 классов.
39. Характеристика подвижных игр учащихся 5-8 классов.
40. Характеристика подвижных игр учащихся 9-11 классов.
41. Подвижные игры как средство подготовки в различных видах спорта.
42. Игры с преимущественным воздействием на ловкость.
43. Игры с преимущественным воздействием на силу.
44. Игры с преимущественным воздействием на быстроту.
45. Критерии отбора игры на занятиях.
46. Подготовка руководителя к игре (подготовка места игры и инвентаря, разметка площадки).
47. Подготовка играющего коллектива.
48. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.

49. Способы выбора водящего и их характеристика.
50. Выборы помощников и капитанов в игре.
51. Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
52. Роль и место показа и объяснения игры.
53. Руководство игрой, судейство и дозировка игры.
54. Требования к окончанию игры и подведению итогов.
55. Подвижные игры при планировании учебного материала в школе.
56. Особенности проведения игр-эстафет.
57. Игры в занятиях различными видами спорта: легкой атлетикой, спортивными играми, спортивными единоборствами, зимними видами спорта и т.д.
58. Особенности игр для младшего школьного возраста.
59. Особенности игр для среднего школьного возраста.
60. Игры типа перебежек.
61. Игры типа салок.
62. Игры типа эстафет и гонок.
63. Игры на сообразительность и на внимание.
64. Игры с элементами прыжков.
65. Игры с метанием в неподвижную цель.
66. Игры с метанием в подвижную цель.
67. Игры с элементами силовой борьбы.
68. Игры с речитативом.
69. Игры с элементами легкой атлетики.
70. Игры с элементами баскетбола.
71. Игры с элементами волейбола.
72. Игры с элементами футбола.
73. Игры в занятиях плаванием.
74. Игры в занятиях лыжами.
75. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/494536>

Дополнительная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/496291>
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/491684>
3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая

атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/506927>

4. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/487324>

5. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/495770>

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/487323>

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/497734>

Официальные издания:

1. Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438775>

2. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431086>

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : № 273-ФЗ : включает все изменения до 6 марта 2019 г. — Москва : Проспект, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. — Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания:

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф. П. Сулов, Д. А. Тышлер. — Москва : Академия, 2010. — 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6 — Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина. — Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992. — издается с 1992. — 12 выпусков в год. — ISSN . - Текст : непосредственный.

2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.

4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса", .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: <http://dlib.eastview.com/> (дата обращения: 27.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: <https://elibrary.ru>

4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/login>

5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: <https://biblioteka-online.ru/>

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: <http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus>

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ
ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по МДК.02.02 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения

очная

Набережные Челны, 2023

Составитель: Валинуров Р.Р., преподаватель кафедры профессиональных дисциплин

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин

«27» апреля 2023 г. протокол № 9

И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

Содержание

1. Общие положения	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	6
3. Методические указания к лекционным занятиям.....	9
4. Методические указания к практическим занятиям.....	10
5. Методические указания к самостоятельной работе.....	11
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости	11
7. Методические указания к промежуточной аттестации	16
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	18

1. Общие положения

Методические указания по междисциплинарному курсу МДК.02.02 Организация физкультурно-спортивной работы предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Процесс изучения МДК.02.02 Организация физкультурно-спортивной работы направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения МДК обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

уметь:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);

- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

знать:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;

- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.

2. Структура и содержание междисциплинарного курса

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
5 Семестр	
Тема 1.1. Исходные понятия и предмет учебной дисциплины «Управление физической культуры и спорта»	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятия «управление» и «менеджмент» в физической культуре и спорте: общее и особенное. 2. Предмет управление в физической культуре и спорте. 3. Управление как составная часть труда работников физкультурно-спортивных организаций. <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Социально–экономический статус работников физкультурно–спортивных организаций и экономические механизмы стимулирования качества их труда.
Тема 1.2. Управление в физической культуре и спорте как система	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Система управления в физической культуре и спорте. 2. Функциональные разновидности управления в физической культуре и спорте. <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сущность и характерные черты управления. 2. Комплектование групп, секций для занятий физкультурно-спортивной деятельностью. 3. Составление плана укомплектованности клубов, объединений для занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
Тема 1.3. Информационное обеспечение управления в физической культуре и спорте	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Информация как предмет, средство и продукт труда управления. 2. Содержание информационного обеспечения управления в физической культуре и спорте. 3. Информатизация физической культуры и спорта: концептуальное положение. <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальная система управления. 2. Основы построения оздоровительной тренировки. 3. Разработка и планирование и применение на практике рекреационных мероприятий и занятий в режиме учебного дня.
Тема 1.4. Нормативно-правовые основы управления физической культуры и спорта	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Современная система нормативно-правовых актов по управлению физической культурой и спортом. 2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как основа управления отраслью.

	Практические занятия	
	1.	Функции управления.
		Система подготовки, повышения квалификации и переподготовки специалистов физкультурно – спортивного профиля.
Тема 1.5. Управленческое решение как системный инструмент менеджмента в физической культуре и спорте	Содержание учебного материала	
	1.	Сущность управленческих решений и их классификация.
	2.	Процесс разработки управленческого решения.
	Практические занятия	
	1.	Цели управления в физической культуре и спорте. Планирование и прогнозирование.
	2.	Управление конфликтами в сфере физической культуры и спорта.
	3.	Оформление отчетов по лабораторным работам;
Тема 1.6. Физкультурно– спортивная организация	Содержание учебного материала	
	1.	Физкультурно – спортивная организация как открытая система: сущность.
	2.	Организационно – правовые формы физкультурно – спортивных организаций.
	3.	Организационная структура управления физкультурно – спортивной организацией.
	Практические занятия	
	1.	Организация, мотивация и контроль как функция управления.
	2.	Программно-методическое обеспечение деятельности ДЮСШ.
	3.	Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
6 Семестр		
Тема 1.7. Технология создания физкультурно – спортивной организации	Содержание учебного материала	
	1.	Технология создания физкультурно – спортивной организации: общая характеристика. Процедура выбора организационно – правовой формы физкультурно – спортивной организации.
	2.	Процедура институционализации физкультурно – спортивной организации.
	4.	Процедура лицензирования деятельности физкультурно – спортивной организации.
	Практические занятия	
	1.	Организационная структура управления физической культуры и спорта.
	2.	Оформление отчетов по лабораторным работам;
Тема 1.8. Органы управления физической культурой и спортом	Содержание учебного материала	
	1.	Государственные органы управления физической культурой и спортом. Общественные органы управления физической культурой и спортом.
	Практические занятия	
	1.	Технология создания физкультурно – спортивной организации.
	2.	Основные источники финансирования деятельности физкультурно – спортивных организаций.

<p>Тема 1.9. Физкультурно – спортивные организации по предоставлению детям и молодежи социально – культурных услуг</p>	Содержание учебного материала	
	1.	Физкультурно – спортивные организации образовательных учреждений. Учреждения дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Физкультурно – спортивная организация как открытая система: классификация
	Практические занятия	
	1.	Организация и технология труда специалистов физической культуры и спорта.
	2.	Технология организации и проведения физкультурно – спортивных мероприятий.
	3.	Бизнес – план физкультурно – спортивной организации.
<p>Тема 1.10. Формы и средства управления в физической культуре и спорта</p>	Содержание учебного материала	
	1.	Планирование и организация проведения спортивного соревнования. Контрактирование в сфере физической культуры и спорта. Формы морального стимулирования труда работников физкультурно – спортивных организаций.
	2.	Целевые комплексные программы в сфере физической культуры и спорта. Функциональные обязанности персонала физкультурно – спортивной организации.
	Практические занятия	
	1.	Спонсорство как специфическая разновидность финансового менеджмента.
	2.	Оформление отчетов по лабораторным работам;
	3.	Материально – техническое обеспечение труда педагога по физической культуре.
<p>Самостоятельная работа обучающихся Тематика домашних заданий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проработка конспекта, учебной и специальной литературы, интернет – ресурсов; 2. Подготовка к лабораторным работам с использованием методических рекомендаций преподавателя; 3. Оформление отчетов по лабораторным работам; 4. Поисковая и исследовательская деятельность по написанию курсового проекта. <p>Тематика рефератов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воздействие физической культуры и спорта на экономический рост. 2. Экономические отношения в области спорта. 3. Спортивная индустрия. 4. Финансирование физической культуры и спорта. 5. Маркетинг в спорте. 6. Реклама и работа с общественностью в спорте. 7. Товарные знаки в спорте и спортивной индустрии. 8. Ценообразование на спортивные товары и спортсменов. 9. Бизнес-планирование в спорте и спортивной индустрии. 10. Оплата труда в физической культуре и спорте. 11. Букмекерский бизнес, тотализаторы и экономика спортивных лотерей. 12. Корпоративный спорт. 13. Развитие системы управления физической культурой и спортом в современный период. 14. Управление Олимпийским движением и спортивными организациями. 15. Стратегическое управление физической культурой и спортом. 16. Управление конфликтами в сфере физической культуры и спорта. 		

17. Управление трудовыми ресурсами в сфере физической культуры и спорта.
18. Управление физической культурой и спортивными средствами рекламы и пропаганды.
19. Финансовый менеджмент в спорте.
20. Агентская деятельность и управление карьерой спортсмена.
21. Правовое управление физической культурой и спортом в России.
22. Математико-статистические методы в спорте.
23. Туризм, как часть международных экономических отношений.
24. Менеджмент в зарубежном спорте.
25. Экономические аспекты системы медицинского обеспечения спортсменов.

3. Методические указания к лекциям

Приступая к освоению МДК.02.02 Организация физкультурно-спортивной работы необходимо ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

По междисциплинарному курсу предусмотрено проведение практических занятий, на которых даются основные понятия дисциплины. При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения предмета рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид занятий называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Организация физкультурно-спортивной работы» предполагает:

Внеаудиторная самостоятельная работа включает следующие виды самостоятельной деятельности:

- подготовку к аудиторным занятиям (теоретическим, практическим занятиям);
- изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку; работа над определенными темами, разделами;
- выполнение домашних заданий разнообразного характера;
- написание докладов, сообщений и других письменных работ на заданные темы;

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

6. Методические рекомендации для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

6.1 Методические рекомендации по подготовке доклада

Найдите информацию по определённой теме с разных источников: сеть INTERNET, энциклопедии, практические пособия, изучите её и систематизируйте в сообщении. Объём текста доклада должен быть 2-3 листа формата А4 печатного текста, выравнивание по ширине, иметь титульный лист, нумерация страниц должна быть в нижнем правом углу, интервал 1,5 и список использованной литературы. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание доклада – до 5 мин.

Обучающийся должен:

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные понятия;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

Общий алгоритм выполнения работы:

- Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников.
- Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум рекомендованным источникам.
- Составьте план сообщения, запишите его.
- Проработайте найденный материал, выбирая только то, что раскрывает пункты плана.
- Составьте список ключевых слов из текста так, чтобы он отражал суть содержания.
- Составьте окончательный текст сообщения.
- Оформите материал сообщения.
- Прочтите текст сообщения вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
- Ответьте после чтения на вопросы и задания к текстам источников.
- Перескажите сообщение еще раз.
- Проводите анализ и самоконтроль работы над сообщением.

Критерии оценки:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

Темы докладов (5 семестр)

1. Социально–экономический статус работников физкультурно-спортивных организаций и экономические механизмы стимулирования качества их труда.
2. Сущность и характерные черты управления.
3. Комплектование групп, секций для занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
4. Составление плана укомплектованности клубов, объединений для занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
5. Физическая культура и спорт как социальная система управления.
6. Основы построения оздоровительной тренировки.

7. Разработка и планирование и применение на практике рекреационных мероприятий и занятий в режиме учебного дня.
8. Функции управления.
9. Система подготовки, повышения квалификации и переподготовки специалистов физкультурно–спортивного профиля.
10. Цели управления в физической культуре и спорте. Планирование и прогнозирование.
11. Управление конфликтами в сфере физической культуры и спорта.
12. Оформление отчетов по лабораторным работам;
13. Организация, мотивация и контроль как функция управления.
14. Программно-методическое обеспечение деятельности ДЮСШ.
15. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
16. Управление конфликтами в сфере физической культуры и спорта.
17. Управление трудовыми ресурсами в сфере физической культуры и спорта.
18. Управление физической культурой и спортивными средствами рекламы и пропаганды.
19. Финансовый менеджмент в спорте.
20. Агентская деятельность и управление карьерой спортсмена.
21. Правовое управление физической культурой и спортом в России.
22. Математико-статистические методы в спорте.
23. Туризм, как часть международных экономических отношений.
24. Менеджмент в зарубежном спорте.
25. Экономические аспекты системы медицинского обеспечения спортсменов.

Темы докладов (6 семестр)

26. Воздействие физической культуры и спорта на экономический рост.
27. Экономические отношения в области спорта.
28. Спортивная индустрия.
29. Финансирование физической культуры и спорта.
30. Маркетинг в спорте.
31. Реклама и работа с общественностью в спорте.
32. Товарные знаки в спорте и спортивной индустрии.
33. Ценообразование на спортивные товары и спортсменов.
34. Бизнес-планирование в спорте и спортивной индустрии.
35. Оплата труда в физической культуре и спорте.
36. Букмекерский бизнес, тотализаторы и экономика спортивных лотерей.
37. Корпоративный спорт.
38. Развитие системы управления физической культурой и спортом в современный период.
39. Управление Олимпийским движением и спортивными организациями.
40. Стратегическое управление физической культурой и спортом.
41. Управление конфликтами в сфере физической культуры и спорта.
42. Управление трудовыми ресурсами в сфере физической культуры и спорта.
43. Управление физической культурой и спортивными средствами рекламы и пропаганды.
44. Финансовый менеджмент в спорте.
45. Агентская деятельность и управление карьерой спортсмена.
46. Правовое управление физической культурой и спортом в России.
47. Математико-статистические методы в спорте.
48. Туризм, как часть международных экономических отношений.
49. Менеджмент в зарубежном спорте.

50. Экономические аспекты системы медицинского обеспечения спортсменов.

6.2 Методические рекомендации по выполнению практического задания

Выполнение практического задания — это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. При выполнении задания особое внимание уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий — упражнений, задач и т. п. — под руководством и контролем преподавателя.

Этапы подготовки к практическому занятию:

- освежите в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы,
- подберите необходимую учебную и справочную литературу (сборники, содержащие описание и методику применения диагностических методик или содержащие описание коррекционных игр и упражнений).

Выполненное задание оформляется на листах формата А4 печатным текстом, выравненное по ширине, должно иметь титульный лист, нумерация страниц должна быть в нижнем правом углу, интервал 1,5 и список использованной литературы.

Тематика практических заданий (6 семестр)

Задание 1.

Составить положение о соревновании (1-4 класс). Распределить обязанности судей. Оформить отчетную документацию.

Задание 2.

Составить положение о соревновании (5-8 класс). Распределить обязанности судей. Оформить отчетную документацию.

Задание 3.

Составить положение о соревновании (9-11 класс). Распределить обязанности судей. Оформить отчетную документацию.

Задание 4.

Составить положение о спортивном мероприятии для различных возрастных групп. Распределить обязанности судей. Оформить отчетную документацию.

Задание 5.

Составить план физкультурно-спортивного мероприятия, с учетом оснащенности спортивного сооружения и места проведения.

Задание 6.

Составить план профориентационной работы спортивного центра по привлечению населения различных возрастных групп для занятий физической культурой.

6.3 Методические рекомендации по подготовке к контрольным и проверочным работам

Контрольная и проверочная работы выполняются обучающимся самостоятельно во время практических занятий. На их выполнение дается точно регламентированное время по усмотрению преподавателя.

Задания контрольной и проверочной работ соответствуют темам, пройденным на лекционных занятиях.

Обучающемуся следует тщательно готовиться к выполнению контрольной/проверочной работы. Положительный результат будет получен, если обучающийся систематически посещает лекции, активно участвует в работе на семинарских занятиях, самостоятельно работает по программе курса.

Успешное выполнение контрольной/проверочной работы во многом зависит от правильной организации ее подготовки и написания, а также соблюдения основных требований, которые к ней предъявляются.

Контрольная/проверочная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

Примерные темы работ (5 семестр):

1. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях.
2. Формы организации работы по физическому воспитанию (спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки).
3. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики.
4. Характеристику базовых движений аэробной части занятия.
5. Планирование и контроль в ДЮСШ.
6. Детско-юношеские спортивные школы. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах. Особенности и отличия от общеобразовательных школ.
7. Отбор в спортивные группы. Разделение групп по спортивному мастерству и совершенствованию.
8. Цель и задачи физического воспитания.
9. Средства физического воспитания. Краткая характеристика.
10. Методы физического воспитания. Характеристика групп методов.
11. Характеристика форм занятий физическими упражнениями
12. Планирование в организации спортивных занятий. Общие положения, технология планирования. Документы планирования
13. Характеристика основных документов планирования.
14. Спорт и его цель в обществе.
15. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
16. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения.
17. Физическая культура в режиме трудового дня.
18. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте
19. Классификация спортивных соревнований
20. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
21. Основы построения оздоровительной тренировки.
22. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (фитбол - аэробика, степ-аэробика, гидро-аэробика, шейпинг)
23. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, стретчинг)
24. Учёт возрастных особенностей при организации спортивных мероприятий.
25. Физическая помощь и страховка. Классификация приёмов страховки.
26. Развитие физических способностей на физкультурно-спортивных занятиях.
27. Характеристика форм занятий физическими упражнениями
28. Виды физкультурно-спортивных мероприятий.
29. Разделы типовой инструкции и инструкция по технике безопасности.

30. Медико-санитарное обеспечение и врачебный контроль физкультурно-спортивных занятий и мероприятий.

31. Виды. Роль массовой физической культуры.(базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура).

32. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.

33. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратит особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Экзамен проводится в 6 семестре.

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. При подготовке к экзаменам у обучающегося должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы, обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом опорные конспекты лекций.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях.

2. Формы организации работы по физическому воспитанию (спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки).

3. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики.

4. Дайте характеристику базовых движений аэробной части занятия.

5. Планирование и контроль в ДЮСШ.

6. Детско-юношеские спортивные школы. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах. Особенности и отличия от общеобразовательных школ.

7. Отбор в спортивные группы. Разделение групп по спортивному мастерству и совершенствованию.

8. Цель и задачи физического воспитания.

9. Средства физического воспитания. Краткая характеристика.
10. Методы физического воспитания. Характеристика групп методов.
11. Средства и методы воспитания силы. Краткая характеристика.
12. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
13. Средства и методы воспитания выносливости.
14. Средства и методы воспитания гибкости
15. Средства и методы воспитания координационных способностей.
16. Характеристика форм занятий физическими упражнениями
17. Планирование в организации спортивных занятий. Общие положения, технология планирования. Документы планирования
18. Характеристика основных документов планирования.
19. Спорт и его цель в обществе.
20. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
21. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения.
22. Физическая культура в режиме трудового дня.
23. Физическое воспитание в пожилом возрасте
24. Классификация спортивных соревнований
25. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
26. Основы построения оздоровительной тренировки.
27. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (фитбол - аэробика, степ-аэробика, гидро-аэробика, шейпинг)
28. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем(дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, стретчинг)
29. Учет возрастных особенностей при организации спортивных мероприятий.
30. Физическая помощь и страховка. Классификация приёмов страховки.
31. Развитие физических способностей на физкультурно-спортивных занятиях.
32. Характеристика форм занятий физическими упражнениями
33. Виды физкультурно-спортивных мероприятий.
34. Разделы типовой инструкции и инструкция по технике безопасности.
35. Медико-санитарное обеспечение и врачебный контроль физкультурно-спортивных занятий и мероприятий.
36. Виды. Роль массовой физической культуры.(базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура
37. Внеурочные формы занятий по комплексу ГТО.
38. Организация спортивных соревнований ,контрольных прикидок по программе ГТО.
39. Состав и порядок формирования судейских бригад для проведения мероприятий ВСФК ГТО по дисциплинам или упражнениям видов испытаний (подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине)
40. Состав и порядок формирования судейских бригад для проведения мероприятий ВСФК ГТО по дисциплинам или упражнениям видов испытаний (Сгибание разгибание рук из упора лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула)
42. Состав и порядок формирования судейских бригад для проведения мероприятий ВСФК ГТО по дисциплинам или упражнениям видов испытаний (Прыжок в длину с места толчком двумя ногами)
43. Понятия «управление» и «менеджмент» в физической культуре и спорте: общее и особенное.
44. Предмет управление в физической культуре и спорте.
45. Управление как составная часть труда работников физкультурно-спортивных организаций.

46. Реклама и работа с общественностью в спорте.
47. Товарные знаки в спорте и спортивной индустрии.
48. Ценообразование на спортивные товары и спортсменов.
49. Бизнес-планирование в спорте и спортивной индустрии.
50. Оплата труда в физической культуре и спорте.
51. Букмекерский бизнес, тотализаторы и экономика спортивных лотерей.
52. Корпоративный спорт.
53. Развитие системы управления физической культурой и спортом в современный период.
54. Управление Олимпийским движением и спортивными организациями.
55. Стратегическое управление физической культурой и спортом.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/494536>

Дополнительная учебная литература

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/495770>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/487323>

Официальные издания:

1. Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438775>
2. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431086>
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : № 273-ФЗ : включает все изменения до 6 марта 2019 г. — Москва : Проспект, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. — Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания:

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер. — Москва : Академия, 2010. — 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6 — Текст : непосредственный.

Периодические издания:

1. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UlrichsWEB, ВИНТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service, Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ь. - Текст : непосредственный.

2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный

4. Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 1996 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. - Текст : непосредственный.

5. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса", .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: <http://dlib.eastview.com/> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

2. Информационная правовая система Гарант. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://elibrary.ru>

4.Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: <https://нэб.рф/>

5. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/login>

6. Электронная библиотечная система «Юрайт» – Режим доступа: <https://biblioonline.ru/>

7 Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. – Режим доступа: www.iprbookshop

8. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: <http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus>

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ
ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по МДК.02.03 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения

очная

Набережные Челны, 2023

Составитель: Парамонова Д.Б., преподаватель кафедры профессиональных дисциплин

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по МДК.02.03 Лечебная физическая культура и массаж программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин

«27» апреля 2023 г. протокол № 9

И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

Содержание

1. Общие положения.....	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
3. Методические указания к лекциям.....	8
4. Методические указания к практическим занятиям.....	9
5. Методические указания к самостоятельной работе.....	11
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости.....	13
7. Методические указания к промежуточной аттестации.....	17
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	18

1. Общие положения

Методические указания по междисциплинарному курсу МДК.02.03 Лечебная физическая культура и массаж предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Процесс изучения МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения МДК обучающийся должен:

иметь практический опыт:

анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;

определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;

наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

уметь:

использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;

подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;

использовать основные приемы массажа и самомассажа;

знать:

требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;

сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
---	--

	Семестр 6
Раздел 1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности
Тема 1.1. Биологическая, физиологическая, гигиеническая, педагогическая основы ЛФК и массажа.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Определение понятия лечебная физическая культура (ЛФК). Особенности метода лечебной физической культуры. Основные формы, принципы и задачи ЛФК. Дополнительные средства ЛФК. Классификация средств ЛФК. Основные и дополнительные средства. Классификация групп физических упражнений. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Общее и специфическое действие физических упражнений. Методика проведения занятия ЛФК. Части занятия ЛФК: подготовительная, основная, заключительная. Физиологическая кривая занятия ЛФК. Основные показатели: средний, максимальный и суммарный пульс; индекс интенсивности занятия; плотность занятия (общая и моторная). Показания, противопоказания и факторы риска в лечебной физической культуре. Гигиенические требования инвентарю: одежде, обуви, температурный режим на занятиях по ЛФК и массажу. Освещение. Выполнение рекомендаций о допуске к выполнению физической нагрузки и массажу. Определение понятия массаж. Краткая история происхождения термина массаж. Понятие о классификации массажа. Общий и частный массаж. Массажные приемы.</p>
Раздел 2	Применение средств ЛФК в практической деятельности
Тема 2.1. Методики ЛФК в ортопедии и травматологии	<p>Практические занятия: <i>ЛФК и массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата</i></p> <p>ЛФК и массаж при нарушениях осанки (плоская спина) ЛФК и массаж при нарушениях осанки (сутулая спина) ЛФК и массаж при нарушениях осанки (круглая спина) ЛФК и массаж при нарушениях осанки (кругловогнутая) ЛФК и массаж при нарушениях осанки (плосковогнутая спина) ЛФК и массаж при нарушениях осанки (асимметричная осанка) ЛФК и массаж при нарушениях осанки во фронтальной плоскости (при сколиозе) ЛФК при плоскостопии ЛФК при компрессионных переломах позвоночника ЛФК при диафизарных переломах верхних и нижних конечностей ЛФК при ушибах, вывихах ЛФК при заболеваниях суставов (артриты, артрозы) Применение механотерапии в травматологии и ортопедии Использование терренкура в реабилитации Подвижные игры, как средство ЛФК в восстановлении двигательной активности детей</p>

<p>Тема 2.2. Методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания</p>	<p>Практические занятия: ЛФК и массаж при заболеваниях дыхательной системы Методика ЛФК и массажа при острой пневмонии Методика ЛФК и массажа при хронической пневмонии Дренажные положения и упражнения при заболеваниях органов дыхания Методика ЛФК и массажа при остром бронхите Методика ЛФК и массажа при хроническом бронхите Респираторная терапия Методика ЛФК при бронхиальной астме Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой Дыхательная гимнастика по системе К.П. Бутейко. Звуковая гимнастика при заболеваниях органов дыхания. Применение подвижных игр в восстановлении функции дыхания у детей с бронхиальной астмой Методика ЛФК и массажа при плевритах Применение туризма в восстановлении двигательной активности и функции дыхания</p> <hr/> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Повторить конспект лекции при подготовке к каждому практическому занятию Составить и провести комплекс упражнений лечебной гимнастики при нарушениях ОДА Составить и провести комплекс упражнений лечебной гимнастики при повреждениях ОДА Подготовить конспект занятия подвижными играми для детей разных нозологических групп Составить комплекс упражнений при заболеваниях дыхательной системы</p>
	<p>Семестр 7</p>
<p>Раздел 3</p>	<p>Особенности проведения ЛФК и массажа среди разных возрастных групп населения</p>
<p>Тема 3.1. Дополнительные средства ЛФК</p>	<p>Содержание учебного материала Характеристика дополнительных средств ЛФК. Гидрокинезотерапия. Воздействие водной среды на системы организма. Показания и противопоказания к применению физических упражнений в воде. Медицинский контроль на занятиях.</p>
<p>Тема 3.2. Методики ЛФК при заболеваниях внутренних органов и нервной системы</p>	<p>Практические занятия ЛФК и массаж при острых гастритах с пониженной кислотностью ЛФК и массаж при хронических гастритах с пониженной кислотностью ЛФК и массаж при острых гастритах с повышенной кислотностью ЛФК и массаж при хронических гастритах с повышенной кислотностью ЛФК при язвенной болезни желудка ЛФК при язвенной болезни кишечника ЛФК при пиелонефрите ЛФК при нефроптозе ЛФК и массаж при вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу</p>

	<p>ЛФК и массаж при вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу ЛФК и массаж при инсульте ЛФК и массаж при гипертонической болезни ЛФК при инфаркте миокарда ЛФК и массаж при нарушениях обмена веществ ЛФК и массаж при спланхноптозе ЛФК и массаж при ДЦП (гиперкинетическая форма) ЛФК и массаж при ДЦП (спастическая диплегия) ЛФК и массаж при ДЦП (гемиплегия) Подвижные игры, как средство ЛФК при заболеваниях нервной системы ЛФК при неврите лицевого нерва. Особенности болезни. Задачи и методика ЛФК. ЛФК и массаж при неврозах.</p>
<p>Тема 3.3 Методики ЛФК и массажа при заболеваниях позвоночника</p>	<p>Практические занятия ЛФК и массаж при шейном остеохондрозе позвоночника. ЛФК и массаж при грудном остеохондрозе позвоночника. ЛФК и массаж при поясничном остеохондрозе позвоночника.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составить и провести комплекс упражнений при заболеваниях ОДА и алгоритм массажа Составить и провести комплекс упражнений при заболеваниях внутренних органов Составить и провести комплекс упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы Составить провести комплекс упражнений при заболеваниях нервной системы Подготовить реферат с презентацией</p>

3. Методические указания к лекциям

Приступая к освоению МДК.02.03 Лечебная физическая культура и массаж необходимо ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на практическом занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

4. Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу определенной дисциплины, входящей в учебный план.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Основное в подготовке к практическому занятию – это самостоятельная работа обучающегося по выполнению представленных заданий по теме занятия. При подготовке

к занятию обучающиеся должны ознакомиться с текстом заданий. При выполнении заданий, либо подготовке к другим формам проведения практических занятий необходимо опираться на те знания, которые получены на лекциях и в ходе самостоятельной работы. Обязательным условием допуска обучающегося к практическому занятию является наличие спортивной формы.

Находясь в зале ЛФК обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности. Далее приведены инструкции по технике безопасности:

- вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по предмету «Лечебная физическая культура и массаж»;
- инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях в зале ЛФК;
- инструкция для обучающихся по мерам безопасности при выполнении специальных упражнений.

3.1 Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

I. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, в зале ЛФК;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- вымыть с мылом руки перед выполнением массажа; волосы собрать в хвост (если длинные);
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на шведскую стенку без разрешения преподавателя;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» предполагает:

1. Самостоятельное выполнение физических упражнений и отработка массажных приемов с оздоровительной, профилактической целью в домашних условиях.
2. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж».

5.1 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям лечебной физической культурой, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем по данной дисциплине. Это важно, так как неправильно подобранные упражнения могут усугубить состояние здоровья.

5.2 Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них, учитывая особенность заболевания и период восстановительного лечения.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития координационных способностей, а также упражнения, направленные на улучшение подвижности позвоночника. Это поможет достичь более высоких результатов в профилактике многих заболеваний.

3. Помните, что результат, полученный от лечебной гимнастики зависит от регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к занятиям лечебной физической культурой и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом возраста, заболевания, физической подготовленности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Общее распределение часов контактной работы по видам учебной деятельности и самостоятельной работы по темам дисциплины и видам занятий приведено в разделе «Содержание дисциплины» рабочей программы дисциплины.

Залогом успешного освоения дисциплины является обязательное посещение практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение разделов дисциплины.

5.3 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»

Разделы 2-3

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины

4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Упражнения для нормализации тонуса мышц и укрепления связок нижних конечностей
8. Дыхательные упражнения
9. Упражнения, направленные на профилактику застойных явлений при заболеваниях внутренних органов
10. Упражнения со спортивным инвентарем (гимнастическими палками, мячами, медицинскими болами, обручами и т.д.)

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Практические задания для осуществления текущего контроля успеваемости представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

6.1 Перечень практических заданий для текущего контроля успеваемости 6 семестр

Текст задания: Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики. Обучающемуся необходимо составить и провести три комплекса лечебной гимнастики (темы - на выбор обучающегося)

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: зал ЛФК
2. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
3. Вы можете воспользоваться: гимнастическими палками, мячами, фитболами, медицинскими болами, гимнастическими ковриками, гантелями, обручами, скакалками.

Комплекс лечебной гимнастики должен включать в себя столько упражнений, сколько необходимо для полноценного проведения занятия, в зависимости от тяжести заболевания и этапа реабилитации.

<i>№ п.п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>

Темы комплексов лечебной гимнастики

1. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при сколиозе, щадящий режим.
2. Составить и провести комплекс специальных упражнений при продольном плоскостопии.
3. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при круглой спине, щадящий режим.
4. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при поясничном остеохондрозе, щадящий режим.
5. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при грудном остеохондрозе, щадяще-тренирующий режим.

6. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при шейном остеохондрозе, щадящий режим.

7. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при деформирующем остеоартрозе коленных суставов, свободном режиме.

8. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при посттравматическом артрозе, состояние после оперативного лечения, щадяще-тренирующий режим.

9. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при переломе лучевой кости, постиммобилизационный период, свободный режим.

10. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при переломе костей голени, иммобилизационный период, палатный режим.

11. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при переломе бедренной кости, восстановительный период, щадяще-тренировочный режим.

12. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при вывихе плечевого сустава, щадящий режим.

13. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при разрыве ахиллова сухожилия, свободный режим.

14. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при пневмонии, свободный режим.

15. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при бронхите, свободный режим.

16. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при бронхиальной астме, щадящий режим.

6.2 Перечень практических заданий для текущего контроля успеваемости 7 семестр

Практическое задание №1

Текст задания: Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики. Обучающемуся необходимо составить и провести три комплекса лечебной гимнастики (темы - на выбор обучающегося)

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: зал ЛФК

2. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.

3. Вы можете воспользоваться: гимнастическими палками, мячами, фитболами, медицинскими мячами, гимнастическими ковриками, гантелями, обручами, скакалками.

Комплекс лечебной гимнастики должен включать в себя столько упражнений, сколько необходимо для полноценного проведения занятия, в зависимости от тяжести заболевания и этапа реабилитации.

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
<i>n.n</i>			

Темы комплексов лечебной гимнастики

1. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при инсульте, палатный режим.

2. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при инсульте, свободный режим.

3. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при инсульте, щадящий режим.
4. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при неврите лицевого нерва, щадящий режим.
5. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при неврите локтевого нерва, щадящий режим.
6. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при гастрите, щадящий режим.
7. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при язвенной болезни, палатный режим.
8. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при язвенной болезни, свободный режим.
9. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при дискинезии желчевыводящих путей, свободный режим.
10. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при дискинезии кишечника по гипомоторному типу, свободный режим.
11. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при опущении внутренних органов, щадящий режим.
12. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда постельный режим.
14. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда, палатный режим.
15. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда щадящий режим.
16. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при гипертонической болезни, щадящий режим.
17. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при нейроциркуляторной дистонии с пониженным артериальным давлением, щадяще-тренирующий режим.
18. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при нейроциркуляторной дистонии с повышенным артериальным давлением, щадящий режим.
19. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при сахарном диабете, щадящий режим.
20. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при ожирении 2 степени, щадяще-тренирующий режим.
21. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при подагре, свободный режим.
22. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при варикозной болезни, щадящий режим.

Практическое задание № 2

Текст задания: Составление алгоритма массажа.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: Зал ЛФК
2. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
3. Вы можете воспользоваться: массажными кушетками, шкафом для хранения одноразовых пеленок, валиками, гигиеническими средствами.

Составить алгоритм массажа

1. Массаж воротниковой зоны.
2. Массаж широчайшей мышцы спины.
3. Массаж длинной мышцы спины.
4. Массаж кисти.

5. Массаж внутренней группы мышц предплечья.
6. Массаж наружной группы мышц предплечья.
7. Массаж локтевого сустава.
8. Массаж двуглавой мышцы плеча.
9. Массаж трехглавой мышцы плеча.
10. Массаж стопы.
11. Массаж волосистой части головы.
12. Массаж живота.

Практическое задание №3

Текст задания: подготовить доклад с презентацией

Найдите информацию по определённой теме с разных источников: сеть INTERNET, энциклопедии, практические пособия, изучите её и систематизируйте в сообщении. Объём текста доклада должен быть 2-3 листа формата А4 печатного текста, выравнивание по ширине, иметь титульный лист, нумерация страниц должна быть в нижнем правом углу, интервал 1,5 и список использованной литературы. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание доклада – до 5 мин.

Обучающийся должен:

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные понятия;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

Общий алгоритм выполнения работы:

- Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников.
- Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум рекомендованным источникам.
- Составьте план сообщения, запишите его.
- Проработайте найденный материал, выбирая только то, что раскрывает пункты плана.
- Составьте список ключевых слов из текста так, чтобы он отражал суть содержания.
- Составьте окончательный текст сообщения.
- Оформите материал сообщения.
- Прочтите текст сообщения вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
- Ответьте после чтения на вопросы и задания к текстам источников.
- Перескажите сообщение еще раз.
- Проводите анализ и самоконтроль работы над сообщением.

Критерии оценки:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

Темы докладов

1. Цели и задачи ЛФК.
2. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК
3. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК
4. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК
5. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
6. Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)
7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (дозированная ходьба, терренкур и др.)
8. Дневник самоконтроля
9. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
10. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
11. ЛФК при заболеваниях почек.
12. ЛФК при заболеваниях мочевыводящих путей.
13. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции и обмена веществ.
14. ЛФК в травматологии ортопедии.
15. ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС.
16. ЛФК при плоскостопии.
17. ЛФК и массаж при нарушении осанки.
18. ЛФК при детском церебральном параличе.
19. ЛФК при заболеваниях суставов.
20. ЛФК при остеохондрозе позвоночника.
21. ЛФК с беременными женщинами
22. ЛФК при неврозах
23. ЛФК при ампутации конечностей
24. Дыхательная гимнастика по системе (йога, Г.Стрельниковой, К. Бутейко, Б.С.Толкачева, дробное дыхание ит.д.)
25. Глинолечение
26. Фитотерапия
27. Лечение положением (ортопедические укладки)
28. Лечебное питание

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к экзамену по междисциплинарному курсу Лечебная физическая культура и массаж для промежуточной аттестации МДК.02.03, обучающемуся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратит особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Экзамен проводится в 7 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения тестовых заданий.

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Понятие о лечебной физической культуре.
2. Задачи ЛФК.
3. Средства ЛФК.
4. Методы исследования, применяемые в ЛФК.
5. Формы проведения ЛФК.
6. Задачи ЛФК при нарушениях опорно-двигательного-аппарата.
7. Комплекс упражнений ЛФК при плоскостопии.
8. ЛФК при остеохондрозе.
9. ЛФК при сколиозе.
10. ЛФК при гастрите.
11. ЛФК при опущении внутренних органов.
12. Задачи ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.
13. ЛФК при пневмонии.
14. ЛФК при бронхиальной астме.
15. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
16. Массаж. Функции массажа.
17. Приемы массажа.
18. Физиологический механизм воздействия массажа на организм.
19. Прием массажа – поглаживание.
20. Прием массажа – растирание.
21. Прием массажа – разминание.
22. Прием массажа постукивание.
23. Дыхательная гимнастика.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**Основная учебная литература**

1. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/492782>
2. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования/Н.Ж.Булгакова, Н.С.Морозов, О.И.Попов, Т.С.Морозова; под редакцией Н.Ж.Булгаковой. -3-е изд.,перераб.и доп.-Москва: Издательство Юрайт , 2022.-3 99с.- (Профессиональное образование).-ISBN 978-5-534-08973-8. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL:<https://www.urait.ru/bcode/494246>
3. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Н. Налобина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 292 с. — 978-5-4497-0002-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82671.html>
4. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 128 с. — 978-5-4497-0004-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82673.html>

Дополнительная учебная литература

1. Чайковская, О. Е. Массаж и стоун-терапия [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Е. Чайковская. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный

консультант, 2018. — 86 с. — 978-5-6040844-1-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80792.html>

Официальные издания:

1. Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438775>
2. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ по статьям / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431086>
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : № 273-ФЗ : включает все изменения до 6 марта 2019 г. — Москва : Проспект, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. — Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания:

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Сулов, Д. А. Тышлер. — Москва : Академия, 2010. — 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6 — Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина. — Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992. — издается с 1992. — 12 выпусков в год. — ISSN . - Текст : непосредственный.
2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов. — Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006. — Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UlrichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service, Scopus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года. — 6 выпусков в год. — ISSN ь. - Текст : непосредственный.
3. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта"; главный редактор Л. Лубышева. — Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925. — Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus. — издается с 1925 года. — 12 выпусков в год. — ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: <https://polpred.com/news>
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: <https://elibrary.ru>
4. Ресурсы East View (ИБИС) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/login>

5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: <http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus>

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ
ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по МДК.03.01 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения

очная

Набережные Челны, 2023

Составитель: Морозов А.И., преподаватель кафедры профессиональных дисциплин

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по МДК.03.01 Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин

Протокол от «27» апреля 2023 г. №9

И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

Содержание

1. Общие положения	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
3. Методические указания к лекционным занятиям.....	10
4. Методические указания к практическим занятиям.....	11
5. Внеаудиторная самостоятельная работа.....	12
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости.....	12
7. Методические указания к промежуточной аттестации.....	15
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение	20

1. Общие положения

Методические указания по МДК.03.01 Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

1. ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

2. ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения

3. ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

4. ПК 3.4 Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

5 ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

В результате освоения МДК обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- анализа учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта и организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

- планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;

- планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

- разработки методических материалов на основе макетов, образцов, требований;

- изучения и анализа профессиональной литературы, выступлений по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки;

- руководства соревновательной деятельностью в избранном виде спорта;

- организации физкультурно-спортивной деятельности;

- отбора наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы;

- оформления портфолио педагогических достижений;

уметь:

- анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;

- планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований;

- определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;

- определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;

- использовать методы и методики педагогического исследования, подобранные совместно с руководителем;
- отбирать наиболее эффективные средства и методы физической культуры спортивной тренировки;
- оформлять результаты исследовательской работы;
- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты;

знать:

- теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;
- теоретические основы и методику планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;
- основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта;
- логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту;
- погрешности измерений;
- теорию тестов;
- метрологические требования к тестам;
- методы количественной оценки качественных показателей;
- теорию оценок, шкалы оценок, нормы;
- методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте;
- статистические методы обработки результатов исследований.

2. Структура и содержание междисциплинарного курса

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	2
Семестр 5	
Раздел 1.	Система физического воспитания
Тема 1.1 Основы системы физического воспитания в Российской Федерации	Содержание учебного материала
	Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Основные направления в развитии спортивного движения
	Органы управления физической культурой и спортом в России. Организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры.
	Практические занятия Анализ положения норм комплекса ГТО
Тема 1.2 Виды и разновидности физкультурно -	Содержание учебного материала
	Деятельность физкультурных и спортивных организаций Разновидности и направления физической культуры

спортивной деятельности	Практические занятия
	Формы построения занятий в физическом воспитании
Раздел 2.	Планирование в физической культуре и спорте
Тема 2.1 Теоретические основы и методика планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта	Содержание учебного материала
	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
	Общее положение технологии планирования в спорте
	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах
	Планирование тренировочного и -соревновательного процесса в годичном и полугодовом цикле
	Практические занятия
	Календарь соревнований.
	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена
	Оперативное планирование
	Анализ учебной программы и учебного плана в избранном виде спорта
	Составление графика тренировочного процесса в избранном виде спорта
	Распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности в микро-, мезо-, микроциклах
	Составление группового месячного плана тренировок
	Составление микроциклов в мезоцикле
	Планирование соревновательного процесса в годичном цикле
Методика составления положения о соревнованиях в избранном виде спорта	
Методика составления отчета о проведенных соревнованиях	
6 семестр	
Тема 2.2. Теоретические основы и методика планирования оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала
	Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию в школе
	Программы по физическому воспитанию
	Практические занятия
	Общий план работы по физическому воспитанию в школе
	Разработка годового план-графика
	План-конспект урока
	Планирование и контроль в физическом воспитании
	Методические основы физического воспитания в вузе
	Основы планирования оздоровительной тренировки
	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем
	Особенности планирования оздоровительной тренировки с детьми раннего и дошкольного возраста.
Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	

	Особенности планирования оздоровительной тренировки с детьми школьного возраста
	Особенности планирования оздоровительной тренировки с лицами среднего и пожилого возраста
	Методика планирования оздоровительной тренировки с применением циклических видов спорта (бег, ходьба, плавание, бег на лыжах)
	Методика планирования оздоровительной тренировки с применением игровых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры)
	Методика планирования оздоровительной тренировки с применением гимнастических упражнений и атлетизма
	Методика планирования оздоровительной тренировки ритмической гимнастики
	Методика планирования оздоровительной тренировки туризма
	Методика планирования оздоровительной тренировки на воде.
	Методика планирования оздоровительной тренировки нетрадиционных видов спорта и оздоровительных систем
	Современные технологии в оздоровительной физической культуре
	Построение и основы методики профессионально-прикладной физической культуры
	Методика построения оздоровительных занятий на производстве
	Методика занятий с детьми, имеющие отклонения в состоянии здоровья
	Составление плана – конспекта оздоровительной тренировки для детей дошкольного возраста с применением подвижных игр
	Составление плана – конспекта оздоровительной тренировки для детей младшего школьного возраста на основе футбола
	Составление плана – конспекта оздоровительной тренировки для лиц среднего возраста по ритмической гимнастике
	Составление плана – конспекта оздоровительной тренировки для лиц пожилого возраста с применением циклических видов спорта
	Составление плана – конспекта оздоровительной тренировки на основе атлетизма для детей старшего школьного возраста
7 семестр	
Тема 2.3. Методика планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий	Содержание учебного материала
	Основные положения планирования соревновательной деятельности, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовых мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения
	Порядок организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением по месту жительства.
	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением на базе спортивных, дворовых площадок.
	Методы проведения занятий в клубах
	Методика проведения занятий в коммерческих организациях. Занимающихся спортивно-оздоровительной деятельностью
	Практические занятия

	<p>Планирование спортивно-массового мероприятия в рамках учебного заведения на открытом стадионе</p> <p>Разработка общего положения о соревнованиях и по видам спорта</p> <p>Проведение спортивно-массового мероприятия</p> <p>Планирование «Дня здоровья» для детей школьного возраста</p> <p>Проведение «Дня здоровья»</p> <p>Планирование проведение однодневного туристического похода</p> <p>Проведение однодневного туристического похода</p> <p>Планирование проведения спортивно массового мероприятия по определению уровня физической подготовки студентов колледжа</p> <p>Проведение спортивно массового мероприятия по определению уровня физической подготовки студентов колледжа</p> <p>Подведение итогов спортивно массового мероприятия. Анализ уровня физической подготовленности студентов колледжа</p>
8 семестр	
Раздел 3	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте
Тема 3.1 Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта	Содержание учебного материала
	Взаимосвязь научной, методической и учебной деятельности в профессиональном физкультурном образовании
	Практические занятия
	Методическая деятельность в области физической культуры, спорта, физического воспитания
	Анализ научных трудов в области физической культуры
Тема 3.2 Виды научных и методических работ	Содержание учебного материала
	Выбор направления в планировании исследования. Планирование работы. Основные требования, предъявляемые к научным и исследовательским работам
	Практические занятия
	Характеристика методов исследования
	Оформление и защита научных работ
Тема 3.3 Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности	Содержание учебного материала
	Измерение физических величин. Основные виды измерительных шкал
	Практические занятия
	Метод средних величин. Образование вариационных рядов. Виды вариационных рядов
	Выборочный метод. Основные понятия. Элементы теории вероятности. Организация выборки. Определение показателей генеральной совокупности. Понятие о статистической достоверности.
	Корреляционный анализ Виды корреляции. Корреляционные отношения.
	Использование анализа, прогноза. Дисперсионный анализ. Анализ и

	прогноз. Отбор экспертов. Подготовка экспертизы..
	Квалиметрия. Анкетирование. Классификация.
	Практика ФСК. Основные тесты в спортивной практике Европейское тестирование. Американское тестирование. Общепринятые тесты.
	Моделирование. Принцип статистического перебора.
	Принцип сравнения с эталоном. Принцип комбинаторных сочетаний.
	Метрологические основы контроля за соревновательной деятельностью спортсмена. Регистрация соревновательной деятельности в циклических видах спорта. Регистрация соревновательной деятельности в ациклических видах спорта. Контроль за соревновательной деятельностью в игровых видах спорта. Контроль за соревновательной деятельности в единоборствах
	Метрологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсмена
	Метрологические основы контроля за физическим состоянием спортсмена
	Контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками
Тема 3.4 Оформление научной и методической работы	Содержание учебного материала
	Основные требования к научно-методической работе
	Практические занятия
	Язык и стиль научно-методической работы
	Представление табличного материала.
	Представление иллюстративного материала
	Библиографическое описание
	Оценка результатов научной и методической деятельности
	Критерии качества научно-методических работ
	Внедрение в практику результатов научной и методической деятельности.
	Технология публичного выступления. Выступление с презентацией по проблемам ФК и спорта
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
Программно-нормативные требования для массовых форм спортивной работы по избранному виду спорта с детьми.	
Анализ программы спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта.	
Подготовка доклада с презентацией по методике проведения занятий новых направлений оздоровительных систем.	
Составление 3 план-конспектов оздоровительной тренировки с применением современного инвентаря, применяемого в спортивной индустрии.	
Работа в интернете по выявлению интересных и разнообразных спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня.	
Разработать положение и программу «Зимнего праздника».	
Разработать программу многоступенчатого спортивно-массового мероприятия для	

разных возрастных групп.
 Разработать программу спортивных мероприятий по досугу в выходные дни.
 Ученые степени и звания, как факторы становления профессионализма высокого уровня.
 Проведение телеконференции.
 Понятия фундаментальные и прикладные науки.
 Понятия анализ, индукция, дедукция.
 Оформление портфолио педагогических достижений.
 Анализ и отбор наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы.
 Изучение написания научных статей в известных научных журналах по проблемам физической культуры и спорта.
 Определение методов измерений.
 Подготовка и проведение экспертизы.
 Составление анкеты.

3. Методические указания к лекционным занятиям

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом междисциплинарных курсов. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению междисциплинарных курсов, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций

необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу междисциплинарных курсов, входящей в учебный план.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Обучающийся может в достаточном объеме усвоить и успешно реализовать конкретные знания, умения, навыки и компетенции в своей практической деятельности при выполнении следующих условий:

- систематическая работа на учебных занятиях под руководством преподавателя и самостоятельная работа по закреплению полученных знаний и навыков;
- добросовестное выполнение заданий преподавателя на практических занятиях;
- выяснение и уточнение отдельных предпосылок, умозаключений и выводов, содержащихся в учебном курсе; взаимосвязей отдельных его разделов, используемых методов, характера их использования в практической деятельности;
- сопоставление точек зрения различных авторов по затрагиваемым в учебном курсе проблемам;
- периодическое ознакомление с последними теоретическими и практическими достижениями в области физической культуры и спорта.

Практические занятия включают в себя практические задания, которые выполняются под контролем преподавателя в спортивном зале или в аудитории в зависимости от решаемых задач.

Залогом успешного освоения междисциплинарных курсов является обязательное посещение практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение наиболее важных разделов междисциплинарных курсов.

5. Внеаудиторная самостоятельная работа

Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, выполняйте больше практических заданий. Это поможет достичь более высоких результатов.

При выполнении самостоятельной работы обучающийся должен самостоятельно:

- формулировать задачи и определять способы их решения в рамках профессиональной компетенции;
- осуществлять самостоятельный поиск необходимой информации для решения профессиональных задач, используя современные информационные технологии (Интернет, локальные сети);
- принимать управленческие решения, организовывать работу малых творческих групп, команд;
- анализировать свою профессиональную деятельность и процесс собственного труда, осуществлять постановку и реализацию задач в области профессионального самосовершенствования и повышения деловой квалификации, оценивать соответствие своей профессиональной деятельности изменяющимся требованиям к ней.

Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание больше знать и уметь, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к занятиям своих друзей, членов семьи.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу Вопросы для подготовки к устному опросу

Устный опрос 5 семестр

Перечень вопросов для подготовки к устному опросу № 1

1. Виды планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта.
2. Теоретические основы планирования в спорте.
3. Методика планирования соревновательного процесса в избранном виде спорта.

Перечень вопросов для подготовки к устному опросу № 2

1. Характеристика оздоровительной тренировки.
2. Виды планирования оздоровительной тренировки.
3. Основы методики планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Перечень вопросов для подготовки к устному опросу № 3

1. Характеристика оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий.
2. Виды оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий.
3. Основы методики планирования оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий.
4. Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности.

Перечень вопросов для подготовки к устному опросу № 4

1. Основные требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту.
2. Логика подготовки к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту.

Перечень вопросов для подготовки к устному опросу № 5

1. Характеристика опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта.
2. Организация опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта.
3. Методы измерений в физическом воспитании и спорте.
4. Средства измерений в физическом воспитании и спорте.
5. Статистические методы обработки результатов исследований.
6. Методы количественной оценки качественных показателей.
7. Теорию оценок.
8. Шкалы оценок, нормы.

6 семестр

Перечень вопросов для подготовки к устному опросу по Теме 2.2. Теоретические основы и методика планирования оздоровительной тренировки

1. Виды планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта.
2. Теоретические основы планирования в спорте.
3. Методика планирования соревновательного процесса в избранном виде спорта.
4. Характеристика оздоровительной тренировки.
5. Виды планирования оздоровительной тренировки.
6. Основы методики планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности.
7. Характеристика оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий.
8. Виды оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий.
9. Основы методики планирования оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий.

10. Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности.

8 семестр

Перечень вопросов для подготовки к устному опросу по Теме 3.1 Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта

1. Основные требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту.
2. Логика подготовки к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту.
3. Характеристика опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта.
4. Организация опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта.

Перечень вопросов для подготовки к устному опросу по Теме 3.2 Виды научных и методических работ

1. Методы измерений в физическом воспитании и спорте.
2. Средства измерений в физическом воспитании и спорте.
3. Статистические методы обработки результатов исследований.
4. Методы количественной оценки качественных показателей.
5. Теорию оценок.
6. Шкалы оценок, нормы.

Методические указания для подготовки к тестированию

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по данной дисциплины. Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем дисциплины, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Темы, по которым предусмотрено тестирование:

1. Основы системы физического воспитания в Российской Федерации
2. Виды и разновидности физкультурно - спортивной деятельности
3. Теоретические основы и методика планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;

Методические рекомендации по выполнению практического задания

Выполнение практического задания - это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое

усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. При выполнении задания особое внимание уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий — упражнений, задач и т. п. — под руководством и контролем преподавателя.

Этапы подготовки к практическому занятию:

- освежите в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы,

- подберите необходимую учебную и справочную литературу (сборники, содержащие описание и методику применения диагностических методик или содержащие описание коррекционных игр и упражнений).

Выполненное задание оформляется на листах формата А4 печатным текстом, выравнивание по ширине, должно иметь титульный лист, нумерация страниц должна быть в нижнем правом углу, интервал 1,5 и список использованной литературы.

Практические задания

5 семестр

1. Составить план соревнований в избранном виде спорта.
2. Составить план учебно-тренировочного процесса для занимающихся на этапе начальной подготовки в избранном виде спорта.
3. Провести анализ программы спортивной подготовки в избранном виде спорта.
5. Составить итоговую таблицу турнира по волейболу среди 12 команд на основе существующего макета.
8. Разработать план занятий, направленных на подготовку населения к сдаче норм ГТО.
9. Разработка и проведение фрагмента занятия, направленного на выполнение населением норм комплекса ГТО. Выполняемая работа:
 - сформулировать цель и задачи фрагмента занятия, направленного на выполнение норм ГТО (в соответствии с заданными условиями), и подготовить их на бумажном носителе в печатном виде.
 - разработать план-конспект занятия, направленного на выполнение населением норм комплекса ГТО.
 - подобрать методы проведения фрагмента занятия, направленного на выполнение норм ГТО, в соответствии с заданными условиями.
 - определить содержание фрагмента занятия, направленного на выполнение норм ГТО (в соответствии с заданными условиями).
 - подобрать материалы и оборудование для проведения фрагмента занятия, направленного на выполнение норм ГТО (в соответствии с заданными условиями).
 - оформить результаты контрольных испытаний и выполнить отчёт на бумажном носителе в печатном виде.

6 семестр

1. Составление план-конспекта оздоровительной тренировки для детей дошкольного возраста с применением подвижных игр.
2. Составление план-конспекта оздоровительной тренировки для детей младшего школьного возраста на основе футбола.
3. Составление план-конспекта оздоровительной тренировки для лиц среднего возраста по ритмической гимнастике.
4. Составьте план-конспект оздоровительной тренировки для лиц пожилого возраста с применением циклических видов спорта.
5. Составьте план-конспект оздоровительной тренировки на основе атлетизма для детей старшего школьного возраста.
6. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия.

7. Разработка и проведение фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия

Выполняемая работа:

- определить цель и задачи физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с заданным видом оборудования и возрастной группой населения.
- оформить план-конспект физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с заданным видом оборудования и возрастной группой населения на бумажном носителе в печатном виде.
- выбрать форму проведения фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с возрастной группой населения.
- определить содержание фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с возрастной группой населения.
- подобрать материалы и оборудование для проведения фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с возрастной группой населения.
- провести фрагмент физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с возрастной группой населения.

8. Разработать план занятий производственной гимнастики с различными возрастными группами населения с учетом специфики профессиональной деятельности.

9. Разработать план занятий производственной гимнастики с различными возрастными группами населения с учетом специфики профессиональной деятельности.

7 семестр

1. Разработать положение о соревнованиях в избранном виде спорта на основе существующих требований.

2. Составить итоговую таблицу турнира по волейболу среди 12 команд на основе существующего макета.

3. Составить план проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия: «Веселые старты», «А ну-ка, Девушки», «Зарница».

8 семестр

1. Систематизировать педагогический опыт нескольких специалистов в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы.

2. Выполнить анализ профессиональной деятельности одного из ведущих тренеров в избранном виде спорта.

3. Разработать план исследования.

4. Определить цель, задачи исследования.

5. Провести анализ научно-методической литературы по избранной теме.

6. Составить список литературы в соответствии с требованиями написания курсовой работы.

7. Методические рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации

При подготовке к экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей программе дисциплины.

Вопросы для подготовки к экзамену - 6 семестр

1. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
2. Организационная структура управления физической культурой в России, основные ее иерархические уровни. Роль и место государственных, общественно-самодеятельных и других форм организации физической культуры в улучшении практики физкультурного движения.
3. Основные положения комплекса ВФСК ГТО
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
5. Планирование и контроль в физическом воспитании и спортивной тренировке.
6. Особенности форм и операций перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования.
7. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.
8. Планирование в физическом воспитании (функции, виды планирования и факторы, обуславливающие эффективное планирование процесса физического воспитания).
9. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию в школе
10. Планирование и построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
11. Планирование и построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
12. Планирование и построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
13. Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.
14. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий.
15. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.
16. Методика планирования оздоровительной тренировки
17. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
18. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий.
19. Основные направления в оздоровительной физической культуре: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.
20. Характеристика средств оздоровительной направленности.
21. Оздоровительный эффект физических нагрузок.
22. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Дозирование объема и интенсивности оздоровительных нагрузок.
23. Частота занятий в неделю при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.
24. Принципы повышения нагрузки.
25. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.
26. Тенденции развития оздоровительной физической культуры в различных странах.
27. Создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям.

28. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека.
29. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Международные физкультурно-оздоровительные организации.
30. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесспрограмм).
31. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.). Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах.
32. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.
33. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.
34. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).
35. Особенности оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием.
36. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечнососудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др.
37. Компьютерные фитнес-программы, их виды.
38. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу).
39. Роль и место профессионально-прикладной физической культуры, ее виды и 5 разновидности.
40. Факторы, обуславливающие внедрение ППФК в систему образования и сферу профессионального труда.
41. Основные средства ППФК, критерии подбора средств.
42. Методические принципы профессионально-прикладной физической культуры. Основные черты методики занятий в профессионально-прикладной физической культуре.
43. Этапность и периодизация развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков.
44. Оценка специальной физической подготовленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.
45. Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики
46. Методика вводной производственной гимнастики
47. Методика производственной физической культуры (ПФК)
48. Производственная физическая культура во внерабочее время
49. Группы здоровья и особенности методики ППФП
50. Методика организации и проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в рамках ППФП

Вопросы для подготовки к экзамену - 8 семестр

1. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Основные направления в развитии спортивного движения

2. Организационные и научно методические перспективы развития детско-юношеского спорта
3. Формы построения занятий в физическом воспитании
4. Общее положение технологии планирования в спорте
5. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию в школе
6. Особенности планирования оздоровительной тренировки с различным контингентом
7. Основные положения планирования соревновательной деятельности, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовых мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения
8. Содержание и направления деятельности школьной методической службы. Модели методической службы.
9. Основные направления деятельности информационно-методического центра.
10. Виды и формы организации методической работы.
11. Концептуальные основы и содержание примерных образовательных программ по физической культуре.
12. Учебный план, рабочая программа, календарно-тематический план, поурочное планирование, отчетная документация.
13. Методика планирования учебно-тренировочного процесса и физкультурно - оздоровительного процесса.
14. Виды научно-методической работы учителя: методическая, исследовательская, экспериментальная работа.
15. Методическая работа учителя физической культуры: проектирование учебно-тренировочного процесса, выбор способов контроля знаний и умений обучающихся, моделирование воспитательного процесса.
16. Особенности современных подходов и педагогических технологий в физической культуре.
17. Инновационная деятельность учителя физической культуры.
18. Передовой педагогический опыт: критерии отбора, этапы работы по изучению и обобщению передового педагогического опыта, рекомендации по обобщению передового педагогического опыта в спортивно оздоровительной работе.
19. Понятие о методологии научного знания как системе принципов, способов организации и построения теоретической и практической деятельности.
20. Состав компонентов методологического аппарата исследования: тема, проблема, объект, предмет, цель, гипотеза, задачи.
21. Выявление содержательных особенностей категориально-понятийного аппарата применительно к теме исследовательской работы каждого студента.
22. Различные виды исследовательской работы по содержанию: реферативная, практическая, опытно-экспериментальная.
23. Характеристика особенностей каждого из видов научного поиска.
24. Основные требования к научно-методической работе
25. Опыт-экспериментальная работа как наиболее сложный вид исследования.
26. Принципы, правила, порядок проведения экспериментальной работы, её примерные этапы.
27. Различные виды планов в зависимости от характера проведенного исследования.
28. Принципы конструирования и проектирования индивидуальных образовательных программ (проектов).
29. Моделирование и проектирование в образовании

30. Этапы работы над проектом: диагностика, целеполагание, поиск информации, разработка и оформление проекта, защита проекта, реализация на практике.
31. Обработка результатов исследовательской работы.
32. Метрологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсмена
33. Метрологические основы контроля за физическим состоянием спортсмена
34. Понятие, сущность и структура методического обеспечения организации учебного процесса
35. Нормативная и учебно-методическая документация, регламентирующая организацию учебного процесса
36. Государственно-общественные объединения учителей школы: педагогический совет, учебно-методический совет, методическое объединение.
37. Традиционные формы работы образовательного учреждения (педагогические семинары, индивидуальное наставничество, консультации, открытые уроки и внеурочные мероприятия).
38. Изучение, обобщение и освоение педагогического опыта как особая форма методической работы.
39. Активные формы методической работы образовательного учреждения (Дискуссия, решение педагогических задач, анализ конкретных педагогических ситуаций).
40. Виртуальный методический кабинет как одна из современных форм методической работы.
41. Методическая продукция (виды, содержание, оформление)
42. Типовая структура методического издания
43. Информационная методическая продукция (аннотация и реферат, рецензия)
44. Положение о методической службе или методическом мероприятии.
45. Организационно-методическая продукция (методические рекомендации, авторская программа, методическая разработка).
46. Анализ методической работы образовательного учреждения
47. Критерии успешности методической работы в образовательном учреждении
48. Проектная деятельность учителя физической культуры. Виды проектов. Этапы работы над проектом: диагностика, целеполагание, поиск информации, разработка и оформление проекта, защита проекта, реализация на практике, рефлексия.
49. Методы научного исследования в теории и методике физической культуры и спорта (общая характеристика)
50. Структура урока физической культуры в школе
51. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий
52. Внеурочная работа педагога по физической культуре в школе
53. Характеристика разделов положения о проведении соревнований (на примере избранного вида спорта)
54. Основные требования к составлению технологической карты урока физической культуры
55. Методы комплексного контроля в физической культуре и спорте
56. Документы планирования и учета учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта. Учебный план. Учебная программа, составленная на основе учебного плана и определяющая объем знаний, умений и навыков.
57. Общие требования безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании учебно-тренировочных занятий и соревнований.
58. Определяющие черты и закономерности методики построения и спортивной тренировки в избранном виде спорта в различные периоды большого цикла подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный).

59. Методические особенности построения мезоциклов на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта, типы мезоциклов, их характеристика.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная учебная литература

1. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/495508>

2. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/494865>

Дополнительная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/494536>

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

3. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/495730>

4. Турик, Л. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога дополнительного образования. Педагогическая технология «Дебаты» : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. А. Турик, Д. П. Ефимченко ; под общей редакцией Л. А. Турик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11493-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/495463>

Официальные издания:

1. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы (утв. распоряжением Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р).

2. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы".

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на

период до 2020 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

Справочно-библиографические издания:

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UlrichsWEB, ВИНТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service, Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ь. - Текст : непосредственный.

3. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12 выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: <http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xml+rus>

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: <https://elibrary.ru>

3. Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: <https://нэб.рф/>

4. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

5. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/login>

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

7. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>