

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профили)
Тренер-преподаватель
наименование ОПОП

Б1.О.21
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Технология спортивной тренировки

Разработчик (и):

Чайников Сергей Александрович
ФИО

Доцент кафедры ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук, доцент
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

А.С. Шемереко

подпись

Мурманск
2024

Пояснительная записка

Объем дисциплины 8 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ИД-1ОПК-1 Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста</p> <p>ИД-2ОПК-1 Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта</p> <p>ИД-3ОПК-1 Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся. - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДООУ. - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования.

<p>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>ИД-1ОПК-2 Знает научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта, а так же методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта. ИД-2ОПК-2 Умеет ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации, умеет проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов. ИД-3ОПК-2 Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся в избранном виде спорта, выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; владеет навыками набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся. - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДОУ. - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта с
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной</p>	<p>ИД-1ОПК-3 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ИД-2ОПК-3 Умеет применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся.

<p>деятельности по двигательному и когнитивному обучению физической подготовке</p>	<p>спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; осуществляет подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; ИД-3ОПК-3 Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<ul style="list-style-type: none"> - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДООУ. - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта с
<p>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>ИД-1ОПК-4 Знает специфику деятельности специалиста в различных сферах физической культуры и спорта ИД-2ОПК-4 Умеет использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач; ИД-3ОПК-4 Имеет опыт проведения тренировочных занятий различной направленности и организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся. - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта;

		<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДОУ. - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ИД-1ОПК-9 Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта.</p> <p>ИД-2ОПК-9 Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам.</p> <p>ИД-3ОПК-9 Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся. - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.

		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДООУ. - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта
<p>ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p>ИД-1ОПК-12 Знает нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики.</p> <p>ИД-2ОПК-12 Умеет строить профессиональную деятельность в соответствии с правовыми и этическими нормами.</p> <p>ИД-3ОПК-12 Имеет опыт обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся. - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации

		<p>воспитательных мероприятий в рамках ДООУ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта
<p>ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей</p>	<p>ИД-1ОПК-4 Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.</p> <p>ИД-2ОПК-4 Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся. - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДООУ. - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта

<p>ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>	<p>ИД-1ОПК-5 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.</p> <p>ИД-2ОПК-5 Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности.</p> <p>ИД-3ОПК-5 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся. - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДОУ. - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта
---	--	---

<p>ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>ИД-1ОПК-8 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. ИД-2ОПК-8 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся. - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДОУ. - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта
---	---	---

2. Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. Введение в ТИМСТ

Появление опыта направленного воздействия физических упражнений на человека.
Появление систем физического воспитания.

Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Место дисциплины ТМСТ в государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования.

Ведущая роль дисциплины ТМФКиС в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы — формирования у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта: физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.

Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.

Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. Понятие физической активности.

Раздел 2. Дидактические основы ТМСТ

Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.

Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники.

Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.

Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.

Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышение уровня физических качеств в единстве (совмещенно, сопряженно).

Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний — сущность обучения и физическом воспитании. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям, спортивной технике.

Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития

устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа.

Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи.

Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого — к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности.

Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе межпредметных связей; определение меры доступного.

Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний.

Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности.

Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов.

Использование слова в обучении: использование смысловой и эмоциональной функций слова, значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии.

Виды наглядного восприятия и методика их применения.

Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.

Раздел 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).

Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап — создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап — разучивание: задачи, средства, методы. Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап — закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап — интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка (суперумения).

Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств

Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика.

Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.

Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании

Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий.

Урочные и неурочные формы. Урок — основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков. Структура урока. Тренировочные занятия, их характеристика. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания.

Раздел 6: Планирование и контроль в физическом воспитании

Планирование и контроль как функции управления.

Значение, требования, цель, задачи, виды, формы, этапы и содержание планирования.

Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Программы в системе планирования.

Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания. Задачи контроля. Основные виды контроля: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.

Раздел 7: Теория и методика спорта

Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне.

Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии эффективности — по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях.

Массовый спорт (спорт для всех). Критерии эффективности по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений. Главная черта — доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора.

Детско-юношеский спорт. Два направления: первое — подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе — использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Профессиональный спорт. В его основе лежит стремление спортсменов победить и получить вознаграждение. Источники существования — самоокупаемость, прибыль, реклама и пр. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.

Виды спорта. Отличительный их признак — предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т.п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране. Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка».

Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки.

Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактическо-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена). Понятие «спортивная ориентация». Выбор для каждого человека вида спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям. Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом.

Понятие «спортивный отбор». Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом. Уровни отбора: первый — для занятий конкретным видом спорта; второй — для определения вида специализации в избранном виде спорта; третий — для зачисления молодых спортсменов в коллективы квалифицированных спортсменов в сфере спорта высших достижений; четвертый — для включения спортсменов в состав сборных команд (страны, региона и др.) и для участия в соревнованиях. Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник : / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 517 с. : ил., табл. То же [Электронный ресурс]. - URL:<https://search.rsl.ru/ru/search#yf=2018&yt=2022&p=3&q=теория%20и%20методика%20физической%20культуры>

2. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" ; [авторы составители: М. В. Махинова и др.]. - Краснодар : КГУФКСТ, 2019. - 348 с. : табл.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. – 494 с. : ил., табл. То же [Электронный ресурс URL: <https://search.rsl.ru/ru/search#yf=2018&yt=2022&p=4&q=теория%20и%20методика%20физической%20культуры>]

Дополнительная

4. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Текст] : учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова, О. Л. Рыбникова, В. В. Шульгин, И. О. Грунин. - Астрахань : Изд. Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. : ил.

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации*- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>

3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru>– крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Раздел 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям
2	Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств
3	Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании
4	Раздел 6. Планирование и контроль в физическом воспитании
5	Раздел 7. Теория и методика спорта
	Заочная форма
1	Раздел 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям
2	Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств
3	Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании
4	Раздел 6. Планирование и контроль в физическом воспитании
5	Раздел 7. Теория и методика спорта