

**Приложение 1 к РПД Основы кинезиологии**  
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**  
**(адаптивная физическая культура)**  
**Направленность (профиль) Тренер-преподаватель по адаптивной физической**  
**культуре**  
**Форма обучения – заочная**  
**Год набора - 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ**  
**ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
3.	Направленность (профили)	Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре
4.	Дисциплина (модуль)	Основы кинезиологии
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2022

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а

также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре**

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

### **1.5 Методические рекомендации по созданию презентации**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.6 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

## **II. Планы практических занятий**

### **Тема 2. Биомеханическая система человека (4 часа)**

#### **План:**

1. Биомеханическая система человека.
2. Спортивная моторика как система.
3. Механизм автоматической стабилизации суставных углов.

*Литература:* [2, с. 29-43].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Что такое «целевой фоновый двигательный функционал тела»?
2. Что такое моторика? Что дает основания считать её системой.
3. Какова роль системы мышечных веретен?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Зарисовать схему «Подгруппы видов спорта», привести примеры видов спорта.

### **Тема 3. Природные и социальные детерминанты развития кинезиологического потенциала человека (2 часа)**

#### **План:**

1. Сущность двигательной активности человека.
2. Биологические детерминанты двигательной активности.

3. Социальные детерминанты двигательной активности.
4. Основные противоречия реализации двигательной активности.
5. Особенности физической активности современного человека

*Литература:* [1, с. 5-37];

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Что является главным компонентом содержания двигательной активности?
2. Что определяет основу тренировочного эффекта?
3. Охарактеризуйте основные противоречия реализации двигательной активности в системе общего и дополнительного образования.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Дайте свой прогноз развития физической культуры и спорта в Мурманской области, учитывая нынешнюю социальную и экономическую ситуацию в регионе (по избранному направлению).

### **Тема 4. Возрастное развитие моторики человека. (2 часа)**

#### **План:**

1. Возрастные особенности и закономерности формирования кинематической структуры циклических движений.
2. Возрастные особенности и закономерности формирования кинематической структуры ациклических движений.
3. Критерии оценки эффективности.

*Литература:* [1, с. 39-78]; [3, с. 5-13, 107-115, 184-189].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. За счет чего изменяется скорость бега? В каком возрасте наблюдают наиболее высокие приросты скорости бега?
2. По каким критериям оценивают эффективность бега?
3. Почему у учащихся школ в отличие от спортсменов происходит «затухание» или «угасание» двигательных навыков?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Охарактеризуйте основные половые отличия при формировании кинематической структуры ациклических движений.
2. Опишите основные особенности обучения скоростному бегу, прыжкам в длину и метаниям малого мяча на дальность у детей 6-7 лет.

### **Тема 5. Возрастное развитие аппарата движений и физических качеств человека (4 часа)**

#### **План:**

1. Онтогенез силовых качеств.
2. Возрастное развитие быстроты движений.
3. Возрастное развитие выносливости.
4. Возрастное развитие гибкости.
5. Возрастное развитие способности к овладению движениями и управления ими.
6. Развитие опорно-двигательного аппарата.
7. Особенности физического развития людей разного возраста.

*Литература:* [1, с. 103-151, 155-160].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие мышцы сохраняют наибольшую работоспособность в течение всей жизни человека?
2. Какие периоды развития различают в движениях выполняемых с максимальной скоростью? Какие существуют половые различия?
3. Как изменяется выносливость человека с возрастом?
4. Назовите сензитивный период развития координационных возможностей?
5. Какова причина повышения давления у детей дошкольного возраста?
6. Чем определены темп и интенсивность инволюционных процессов в пожилом возрасте?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить перечень наиболее подходящих упражнений (систем упражнений) для выбранного периода развития человека, исходя из особенностей физического развития.

Проанализировать не менее 5 особенностей (преобразований)

Основные особенности (преобразования)	Задачи и направленность Физ. упражнений	Примеры упражнений
1)		
2)		

**Тема 7. Спортивное двигательное действие (2 часа)**

**План:**

1. Спортивное двигательное действие как система.
2. Внешнее и внутреннее действие, техника и технология СДД.

*Литература:* [2, с. 60-70].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите категории спортивной двигательной активности.
2. Какова структура и функции СДД?.
3. Что такое технология СДД и ее реализация?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Провести анализ существующих противоречий в определении понятий «Техника» и «Спортивное двигательное действие» в теории физической культуры и спорта.
2. Определить связь между внутренним и внешним действием.

**Тема 8. Спортивная двигательная ситуация (2 часа)**

**План:**

1. Ситуация как деятельностно ориентированная модель реальности.
2. Состав спортивной двигательной ситуации.
3. Учет состояния и намерений других позиционеров ситуации.
4. Формирование и динамика ситуаций и квазиситуаций.

*Литература:* [2, с. 87-102]; [2, с. 105-119].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Что такое дуализм активности?
2. Что такое модель, мысленная модель?.
3. Что такое рефлексия?.
4. Что такое ситуация?

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Проведите анализ конкретной спортивной двигательной ситуации (из собственного опыта) по схеме.

## **Тема 9. Спортивные двигательные задачи. (4 часа)**

### **План:**

1. Спортивные двигательные задачи – основные понятия.
2. Формирование СДЗ.
3. Решение СДЗ.

*Литература:* [2, с. 103-134].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Что такое рефлексия?
2. В чем состоит решение СДЗ?
3. В чем суть критики утвердившейся в теории ФВиС концепции умений и навыков?
4. Каков путь совершенствования спортивного двигательного навыка?.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Сформулируйте 5-6 спортивных двигательных задач из вашего вида спорта.
2. Составьте блок-схему решения одной из сформулированных задач.

## **Тема 10. Надежность спортивной двигательной активности (2 часа)**

### **План:**

1. О проблеме надежности.
2. Надежность как функциональная характеристика.
3. Телесно-структурная надежность.
4. Энергетическая надежность.
5. Информационно-управленческая надежность.
6. Внешняя надежность.

*Литература:* [2, с. 135-159]; [2, с. 162-183]; [3, с. 21-105].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Надежность выполнения двигательного задания.
2. Что такое стабильность хода и результата решения спортивной двигательной задачи?
3. Каковы 2 основные части информационно-управленческой надежности? В чем их отличия?
4. Какие факторы влияют на надежность?
5. В чем сущность психологической установки?

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Зарисуйте схему состава информационно-управленческой надежности.

2. Ответьте на вопрос: Как проблема надежности связана с проблемой травматизма в спорте?