

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
/Шахов А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.06.01 Теория и методика физического воспитания и спорта

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура и безопасность жизнедеятельности, Технология

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1, 2, 3		
Семестр/триместр	2, 3, 4, 5		

Лекции	70		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	122		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма промежуточной аттестации	экзамен-0,9		
Контроль	18		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	212,1		

Всего часов: 432

Трудоемкость: __12__ зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент А.А. Шахов

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: обеспечить теоретическое осмысление у обучающихся основ физического воспитания и формировать у них умения практической реализации её теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать систему знаний о сущности, специфике, содержании и методах физического воспитания;
- преобразовать педагогические знания, умения и навыки в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.

Место дисциплины в структуре ОПОП: дисциплина Б1.О.06.01 Теория и методика физического воспитания и спорта реализуется в рамках модуля 6 "Предметно-содержательный" Блока 1 «Дисциплины (модули) Обязательная часть.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК - 2	Знать: - федеральные государственные образовательные стандарты; - историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем; - основы дидактики; - современные образовательные технологии, в том числе ИКТ.	Знать: - технологию планирования процесса физического воспитания и спортивной тренировки.
	Уметь: - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - использовать ИКТ в разработке образовательных программ; - планировать учебные занятия.	Уметь: - разрабатывать индивидуальные программы физического воспитания и спортивной тренировки.
	Владеть: - приемами разработки программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; - навыками применения современных образовательных технологий в реальной и виртуальной образовательной среде; - ИКТ: на уровне пользователя; на общепедагогическом уровне; на предметно- педагогическом уровне.	Владеть: - технологией планирования процесса физического воспитания и спортивной тренировки.
ОПК-5	Знать: - принципы организации контроля и	Знать: - технологию контроля процесса

	<p>оценивания образовательных результатов обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологии и методы контроля и оценки образовательных результатов; - специальные технологии и методы, позволяющие выявлять и корректировать трудности в обучении. 	<p>физического воспитания и спортивной тренировки.</p>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; - проводить педагогическую диагностику и коррекцию трудностей в обучении. 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать индивидуальные показатели физического развития и спортивной подготовленности.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; - специальными методами, позволяющими выявлять и корректировать трудности в обучении 	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией контроля процесса физического воспитания и спортивной тренировки.
ОПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные, в том числе предметные и методические научные знания; - основы педагогической деятельности учителя-предметника (по профилю образовательной программы). 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные аспекты научной проблематики сферы «Физическая культура и спорт».
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать современные технологии и методики организации урочной и внеурочной деятельности; - использовать традиционные и современные формы и методы воспитательной работы, в том числе в предметной области. 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать современные достижения науки в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации различных видов и форм занятий с учетом специфики предметной области; - действиями организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой. 	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией научно-исследовательской работы в сфере «Физическая культура и спорт».

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Общие основы теории физического воспитания.	60	10	10		40
1	Тема 1. Система физической культуры Российской Федерации. Основные понятия теории физического воспитания.	12	2	2		8
2	Тема 2. Средства физического воспитания.	12	2	2		8
3	Тема 3. Методы физического воспитания.	12	2	2		8
4	Тема 4. Принципы физического воспитания.	12	2	2		8
5	Тема 5. Функции физического воспитания.	12	2	2		8
	Раздел 2. Основы обучения двигательным действиям.	24	4	4		16
6	Тема 6. Уровни освоенности двигательного действия.	12	2	2		8
7	Тема 7. Этапы освоения двигательного действия.	12	2	2		8
	Раздел 3. Физические способности и их характеристика.	47	10	16		21
8	Тема 8. Гибкость и методика ее развития.	12	2	2		8
9	Тема 9. Скорость и методика ее развития.	12	2	2		8
	<i>Форма отчетности</i>	зачет				
	<i>Итого за 2 семестр</i>	108	18	18		72
10	Тема 10. Выносливость и методика ее развития.	11	2	4		5
11	Тема 11. Ловкость и методика ее развития.	11	2	4		5
12	Тема 12. Сила и методика ее развития.	11	2	4		5
	Раздел 4. Теория и методика физического воспитания людей	54	10	20		24

	различного возраста					
13	Тема 13. Физическое воспитание детей дошкольного возраста	11	2	4		5
14	Тема 14. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	11	2	4		5
15	Тема 15. Физическая культура учащейся и студенческой молодежи	11	2	4		5
16	Тема 16. Физическая культура лиц среднего возраста	11	2	4		5
17	Тема 17. Физическая культура пожилого возраста	10	2	4		4
	Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании.	20,7	4	8		10,7
18	Тема 18. Урочные формы.	11,7	2	4		5,7
	<i>Форма отчетности</i>	Экзамен – 0,3				
	<i>Контроль</i>	9				
	<i>Итого за 3 семестр</i>	108	18	36		44,7
19	Тема 19. Неурочные формы.	11	2	4		5
	Раздел 6. Планирование и контроль в физическом воспитании.	22	4	8		10
20	Тема 20. Планирование в физическом воспитании.	11	2	4		5
21	Тема 21. Контроль в физическом воспитании.	11	2	4		5
	Раздел 7. Различные аспекты спортивной подготовки.	33	6	12		15
22	Тема 22. Спортивный отбор и спортивная ориентация.	11	2	4		5
23	Тема 23. Модельные характеристики высококвалифицированного тренера.	11	2	4		5
24	Тема 24. Нормативно-правовые аспекты спортивной подготовки.	11	2	4		5
	Раздел 8. Специфика различных этапов спортивной подготовки.	65,7	12	21		32,7
25	Тема 25. Спортивно-оздоровительный этап	11	2	4		5

26	Тема 26. Этап начальной подготовки	10	2	4		4
27	Тема 27. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	11,7	2	4		5,7
	<i>Форма отчетности</i>	Экзамен – 0,3				
	<i>Контроль</i>	9				
	<i>Итого за 4 семестр</i>	108	18	36		44,7
28	Тема 28. Этап спортивного совершенствования	11	2	3		6
29	Тема 29. Этап высшего спортивного мастерства	11	2	3		6
30	Тема 30. Этап спортивного долголетия	11	2	3		6
	Раздел 9. Виды спортивной подготовки	47	8	15		24
31	Тема 31. Физическая подготовка.	11	2	3		6
32	Тема 32. Техничко-тактическая подготовка.	12	2	4		6
33	Тема 33. Психологическая подготовка.	12	2	4		6
34	Тема 34. Теоретическая подготовка.	12	2	4		6
	Раздел 10. Планирование и контроль спортивной подготовки	18	2	8		8,7
35	Тема 35. Планирование спортивной подготовки	9	1	4		4
36	Тема 36. Контроль за спортивной подготовкой	9	1	4		4,7
	<i>Форма отчетности</i>	Экзамен – 0,3				
	<i>Контроль</i>	9				
	<i>Итого за 5 семестр</i>	108	16	32		50,7
	в т.ч. практическая подготовка					
	ИТОГО:	432	70	122		212,1

Очно-заочная форма обучения

Не реализуется.

Заочная форма обучения

Не реализуется.

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме реферата.

Примерная тематика рефератов

1. Развитие содержания образования по предмету «Физическая культура» в учреждениях общего образования России.
2. Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».
3. Пути реализации государственного образовательного стандарта в современных концепциях модернизации содержания образования по предмету «Физическая культура».
4. Специфика процесса обучения по предмету «Физическая культура».
5. Принципы обучения предмету «Физическая культура».
6. Требования к личности учителя физической культуры.
7. Учащиеся - субъект взаимодействия преподавания и учения по предмету «Физическая культура».
8. Возрастные особенности анатомо-физиологического развития учащихся общеобразовательных школ.
9. Физическое развитие учащихся общеобразовательных школ.
10. Возрастно-половые особенности показателей физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.
11. Особенности усвоения учащимися техники циклических двигательных действий в процессе обучения предмету «Физическая культура».
12. Особенности усвоения учащимися элементов техники спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей) в процессе обучения предмету «Физическая культура».
13. Соотношения понятий «Техника» и «Тактика» в избранном виде спорта.
14. Диалектика становления классификаций техники в избранном виде спорта.
15. Диалектика становления классификаций тактики в избранном виде спорта.
16. Проблематика стенографирования технико-тактических действий в процессе соревнований в избранном виде спорта.
17. Модельные характеристики чемпиона в избранном виде спорта.
18. Состояние методического сопровождения теоретической подготовки в избранном виде спорта.
19. Проблематика травматизма в избранном виде спорта.
20. Проблематика ветеранского движения в избранном виде спорта.

Вопросы к зачету

1. «Теория и методика физической культуры» как наука и учебная дисциплина. Основные понятия «ТиМФК»: «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Спорт», «Физическая рекреация», «Физическая реабилитация», «Физическое развитие», «Физическое совершенствование», «Физическая подготовленность», «Двигательная активность», «Здоровье».

2. Цель, задачи и общие принципы системы физической культуры, их сущность и основные аспекты реализации на практике.

3. Основы и основные направления российской системы физического воспитания.

4. Понятие об основных и дополнительных средствах физической культуры, их классификационная характеристика.

5. Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Классификации физических упражнений.

6. Техника физических упражнений (понятие «Спортивная техника», виды, основа, ведущее звено, детали и фазы техники). Педагогические критерии техники.

7. Характеристики техники движений: количественные (пространственные, пространственно-временные, временные и динамические) и качественные.

8. Методы обучения двигательным действиям (методы целостного и расчлененного упражнения, метод сопряженного воздействия), их назначение и особенности применения.

9. Методы преимущественного воспитания физических способностей (виды, назначение, содержание, методические особенности).

10. Методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), их назначение и особенности использования.

11. Характеристика методов слова и методов обеспечения наглядности, особенности их использования в процессе обучения.

12. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. Общая характеристика и пути их реализации в процессе обучения.

13. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Понятия: «Двигательное умение», «Двигательный навык» и их характеристика.

14. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям.

15. Этап начального обучения двигательному действию: задачи, средства и методы. Двигательные ошибки при обучении и пути их исправления.

16. Этап углубленного обучения двигательному действию: задачи, средства и методы.

17. Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства и методы.

18. Характеристика физических способностей (понятие, классификация, закономерности воспитания).

19. Скоростные способности (понятие «Скоростные способности», формы проявления; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания скоростных способностей. Способы контроля над уровнем воспитания скоростных способностей.

Вопросы к экзамену (3 семестр)

1. Силовые способности (понятие «Силовые способности», виды силовых способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика

средства и методов воспитания силовых способностей. Способы контроля над уровнем воспитания силы.

2. Выносливость (понятие «Выносливость», виды выносливости; факторы, влияющие на проявление и воспитание выносливости). Характеристика средств и методов воспитания выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.

3. Координационные способности (понятие «Координационные способности»; основные группы координационных способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания координационных способностей. Критерии и способы оценки координационных способностей.

4. Гибкость (понятие «Гибкость»; виды гибкости; факторы, влияющие на ее проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания гибкости. Критерии и способы оценки гибкости.

5. Цель, задачи и средства физической культуры детей дошкольного возраста.

6. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры.

7. На примере упражнений из раздела «Гимнастика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры.

8. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у учащихся начальных классов на одном уроке физической культуры.

9. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания быстроты двигательной реакции у школьников на одном уроке физической культуры.

10. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания частоты движений у школьников на одном уроке физической культуры.

11. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростных способностей как комплексного качества у школьников на одном уроке физической культуры.

12. На примере упражнений из раздела «Лыжная подготовка» описать методику воспитания общей выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

13. На примере упражнений из раздела «Гимнастика» описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

14. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым весом предмета, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

15. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым противодействием партнера, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

16. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым сопротивлением упругих предметов, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

17. На примере упражнений с преодолением сопротивления внешней среды описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

18. На примере упражнений с преодолением веса собственного тела описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

19. На примере изометрических упражнений описать методику воспитания статической выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

20. На примере повторного метода описать методику воспитания пространственной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

21. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания частоты движений у школьников на одном уроке физической культуры.

22. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания силовой точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

23. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания временной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

24. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания статического равновесия у школьников на одном уроке физической культуры.

25. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания динамического равновесия у школьников на одном уроке физической культуры.

26. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику, направленную на преодоление нерациональной мышечной напряженности у школьников.

27. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания активной гибкости у школьников на одном уроке физической культуры.

28. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания пассивной гибкости у школьников на одном уроке физической культуры.

29. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания правильной осанки у школьников на одном уроке физической культуры.

30. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

31. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

32. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

33. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику занятий для девушек старшего школьного возраста с целью оптимизации (снижения) веса тела.

Вопросы к экзамену (4 семестр)

1. Физическая культура школьников: задачи, средства, характеристика методов обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей.

2. Формы организации занятий физическими упражнениями со школьниками, их классификация и характерные особенности.

3. Характерные черты урока физической культуры и требования к его проведению. Содержание и структура урока.

4. Подготовка учителя к проведению урока и характеристика каждого из ее видов (организационная, двигательная, речевая, теоретическая и психологическая).

5. Методика разработки и написания развернутого плана - конспекта урока по физкультуре. Форма плана-конспекта урока физической культуры.

6. Задачи, средства, формы организации учебной деятельности и методика проведения урока физической культуры.

7. Характеристика современных программ по физической культуре для учащихся I -XI классов, их структура и содержание.

8. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Требования к планированию. Характеристика и методика разработки документов планирования (годовой план график, четвертной план, план – конспект урока)

9. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе, его назначение, виды и характеристика (хронометрирование, пульсометрия, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и анализ урока).

10. Оценка и учет успеваемости по физической культуре. Формы учета (предварительный, текущий, итоговый). Требования к оценке успеваемости.

11. Физическая культура школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья: задачи, средства, формы, содержание учебного материала и особенности методики.

12. Физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников: значение, задачи, формы и особенности организации.

13. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе: значение, задачи, формы (групповые и массовые) и особенности организации. Требования к организации внеклассной работы.

14. Планирование внеклассной работы по физической культуре в школе и характеристика основных ее документов.

15. Внешкольная работа по физической культуре: значение, задачи, формы и особенности организации. Физическое воспитание школьников в семье.

16. Физкультурно-спортивная работа в детских оздоровительных лагерях отдыха: значение, задачи, формы и методика организации.

17. Физическая культура учащихся профессиональных училищ и средних специальных учебных заведений (значение, задачи, формы организации и методика проведения).

18. Физическая культура студенческой молодежи (значение, задачи, формы организации и методика проведения).

19. Физическая культура в жизни людей среднего и пожилого возраста (значение, задачи, средства, формы и особенности методики).

20. Составить комплекс гимнастики до начала учебных занятий.

21. Составить сокращенный план-конспект проведения одного занятия в группе ОФП.

22. Составить сокращенный план-конспект проведения одного занятия в спортивной секции в школе (вид спорта и класс – по выбору).

23. Составить программу «Веселых стартов» для учащихся начальных классов.

24. Составить программу проведения «Дня здоровья».

25. Составить программу проведения «Праздника физической культуры» или «Спортивного вечера».

26. Составить план физкультурно-спортивной работы на одну смену (18 дней) в детском оздоровительном лагере.

27. Составить комплекс общелагерной утренней зарядки для детей, отдыхающих в детском оздоровительном лагере.

28. Оформить заявку на участие в спортивных соревнованиях от команды школы (вуза, предприятия).

29. Составить календарный план физкультурно-спортивной работы для любого образовательного учреждения или производственного коллектива.

30. Составить положение о лично – командном первенстве школы (вуза, колледжа, предприятия) по легкоатлетическому кроссу в зачет круглогодичной Спартакиады.

31. Составить положение о спортивных соревнованиях на первенство школы (колледжа, вуза, предприятия) по одному из игровых видов спорта (волейболу, баскетболу, футболу, хоккею с шайбой).

32. Составить расписание работы спортивных секций.

33. Составить сокращенный план – конспект проведения тренировочного занятия в спортивной секции (возраст и вид спорта по выбору)

34. Составить комплекс вводной гимнастики для одной из профессий (профессия – по собственному выбору).

35. Составить сокращенный план-конспект одного занятия в группе оздоровительного бега (или плавания, бега на лыжах, ходьбы, аэробики) для лиц среднего возраста (36 – 55 лет, женщины).

36. Составить сокращенный план-конспект одного занятия в группе оздоровительного бега (или плавания, бега на лыжах, ходьбы, закаливания) для лиц пожилого возраста (55 - 75 лет).

Вопросы к экзамену (5 семестр)

1. Структура теории спорта. Содержание основных разделов теории спорта (теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки, теории спортивного отбора). Классификация видов спорта.

2. Социальные функции спорта. Эталонная, воспитательная, оздоровительная, эстетическая, зрелищная, коммуникативная, экономическая и другие функции спорта.

3. Особенности современной системы спортивных соревнований, спортивной подготовки и отбора. Расширение календаря соревнований, изменения правил и положений о соревнованиях, правил судейства в различных видах спорта, как факторы повышения зрелищности соревнований и изменения содержания спортивной деятельности.

4. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.

5. Многообразие представлений о системе подготовки спортсмена. Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов: спортивного результата, спортсмена и тренера, материального и информационного обеспечения спортивной подготовки и др.

6. Основные принципы спортивной подготовки. Принцип углубленной специализации. Непрерывности тренировочного процесса. Единства общей и специальной подготовки спортсмена. Углубленной индивидуализации. Принцип направленности к высшим достижениям. Единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразности динамики нагрузок. Цикличности тренировочного процесса. Взаимосвязь принципов спортивной подготовки.

7. Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.

8. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.

9. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.

10. Метод строго регламентированного упражнения. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые в технической подготовке, в физической подготовке и при одновременном совершенствовании техники и повышении физической подготовленности спортсмена.

11. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.

12. Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

13. Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной подготовки. Современные информационные технологии в спортивной подготовке.

14. Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.

15. Теоретическая подготовка спортсмена. Проблематика, содержание, методика, контроль.

16. Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена. Двигательные умения и навыки. Структура процесса технической подготовки. Предпосылки успешного обучения двигательному действию. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики. Характеристика этапа закрепления и совершенствования в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики. Проблема вариативности и стабильности спортивной техники. Помехоустойчивость спортивной техники. Целесообразная перестройка техники в соответствии с изменением уровня физической подготовленности спортсмена. Индивидуализация спортивной техники. Современные средства и методы технической подготовки. Контроль технической подготовленности спортсмена.

17. Физическая подготовка спортсмена. Контроль за физической подготовленностью. Стратегия многолетней подготовки. Специфика физической подготовки в различных видах спорта.

18. Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности спортсмена. Определение понятия "спортивная тактика". Стратегия и тактика в спорте. Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая и командная) и их характеристика. Контроль тактической подготовленности спортсмена.

19. Общая и специальная психическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психической подготовленности в спорте. Специфика взаимоотношений участников спортивной деятельности. Основы методики психической подготовки. Формирование мотивации в многолетнем процессе подготовки спортсмена.

20. Классификация и краткая характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки: тренировочное задание, часть тренировочного занятия, тренировочное занятие, микроциклы, мезоциклы, этапы периодов макроцикла, периоды макроцикла, макроциклы, этапы многолетней подготовки.

21. Структура тренировочного занятия, его подготовительная, основная и заключительная части. Закономерности построения тренировочного занятия, основанные на специфике реакции организма спортсмена на физическую нагрузку. Тренировочное занятие как компонент микроструктуры структуры спортивной тренировки. Типы тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной

направленности; большой, средней и малой нагрузки; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные, основные и дополнительные и др.).

22. Макроструктура спортивной тренировки. Проблема периодизации спортивной подготовки. Спортивная форма как состояние гармонического единства всех компонентов соревновательного потенциала спортсмена (команды). Закономерности становления спортивной формы как одна из основных причин выделения макроциклов и их периодов. Соотношение фаз развития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты), и периодов макроцикла (подготовительного, соревновательного и переходного).

23. Мезоструктура спортивной тренировки. Мезоцикл как система микроциклов. Закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоциклов. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменов. Особенности сочетания микроциклов различных типов в рамках мезоцикла. Микроцикл как относительно законченная система тренировочных занятий. Особенности протекания процессов утомления и восстановления при больших нагрузках как одна из основных причин выделения микроциклов тренировки.

24. Особенности построения подготовительного периода. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода. Динамика соотношения объемов общей и специальной нагрузки в подготовительном периоде.

25. Соревновательный период макроцикла. Использование мезоциклов различных типов в соревновательном периоде. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения. Основные подходы к планированию соревновательной деятельности.

26. Переходный период макроцикла. Продолжительность переходного периода и зависимость его построения от предшествующих нагрузок.

27. Маятниковые микроциклы.

28. Проблематика первичного спортивного отбора и спортивной ориентации.

29. Модельные характеристики высококвалифицированного тренера.

30. Нормативно-правовые аспекты спортивной подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки. Авторские программы спортивной подготовки.

31. Содержание и специфика различных этапов спортивной подготовки.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. - 131 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/97326.html> (дата обращения: 17.08.2021). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

5.2. Дополнительная литература

1. Мухина, М. П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста : монография / М. П. Мухина. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 168 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74858.html> (дата обращения: 17.08.2021). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. - Москва : Издательство «Спорт», 2018. - 320 с. - ISBN 978-5-9500178-0-3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html> (дата обращения: 14.08.2021). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/98646.html> (дата обращения: 14.08.2021). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	http://www.e.lanbook.com	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Издательства «Лань»	Свободный доступ
3.	нэб.рф	Национальная электронная библиотека	Доступ предоставляется только в рамках организованного электронного читального зала с терминалов, установленных на территории Научной библиотеки ЕГУ (ул. Коммунаров, д. 28): читальный зал, ауд. 305 б; центр электронной информации, ауд. 406 а ЕГУ (ул.

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудитории, укомплектованной специализированной мебелью, в том числе стационарными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.