МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
(подпись) Н.Е. Хромцов
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

МАССОВЫЙ СПОРТ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Подготовка конкурентоспособных специалистов, востребованных на рынке труда, обладающих всей полнотой компетенций в сфере Физической культуры и спорта, отвечающих требованиям современного общества, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Программа ориентирована на подготовку современных специалистов в области массового спорта, фитнеса, сферу дополнительного образования в физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Массовый спорт» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Адаптивный спорт; Туризм и спортивное ориентирование; Теоретико-методические основы занятий фитнесом с контингентом различных возрастных групп; Групповые тренировки и персональный тренинг; Юнифайд-спорт; Теория и методика ВФСК «ГТО»; Северная ходьба; Фиджитал спорт, Анимационные технологии в спорте, прохождению практик: Учебная практика, ознакомительная практика; Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ; Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре, Производственная практика, преддипломная практика; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, подготовке к процедуре защиты и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

знать:

– нормативно-правовые акты, регулирующие отношения в сфере проектной и учебно-исследовательской деятельности; основные этапы проектирования, их последовательность и взаимосвязь;

– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; принципы формирования здорового образа жизни; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности;

– современные технологии индивидуализации в образовании, формы образования детей с трудностями в обучении в общеобразовательных учреждениях; особенности организации воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми

образовательными потребностями; требования ФГОС к результатам освоения, структуре, условиям реализации основных образовательных программ соответствующего уровня общего образования;

– общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды; особые образовательные потребности обучающихся;

– способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса; особенности социального партнерства в образовательной деятельности.

Уметь:

– выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты; формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов; определять совокупность необходимых ресурсов для реализации каждой задачи; оценивать уровень и качество каждого ресурса, обеспечивающего выполнение определенной задачи; выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов; проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений;

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– строить учебную и воспитательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей детей; ставить различные виды учебных задач и организовывать их решение в соответствии с уровнем индивидуального познавательного и личностного развития детей; организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся;

– взаимодействовать с различными участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; видеть социальную значимость реализуемых образовательных программ.

Владеть:

– способами определения резервов, использование которых может компенсировать недостаток имеющихся ресурсов; способами решения конкретных задач проекта на уровне заявленного качества и за установленное время; навыками публичного представления результатов решения конкретной задачи проекта;

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ;

– приемами мотивирующего оценивания и положительного подкрепления;

– способами взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

б) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Знает: требования и принципы целеполагания; принципы и методы планирования; виды и содержание планирования в физической культуре и спорте; методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; Конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования. УК-2.2. Умеет: формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; определять ожидаемые результаты решения задач; разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; осуществлять планирование физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной

		организации; проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом. УК-2.3. Имеет опыт: планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранному виду спорта; планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня

		физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции

Планирование	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	ОПК-1.1. Знает: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности

		занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

		терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-1.2. Умеет: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной

		программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать

		методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ОПК-1.3. Имеет опыт: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся.
Спортивный отбор	ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-

		интегративные подходы); особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; механические характеристики тела человека и его движений; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; особенности детей, одаренных в ИВС; методики массового и индивидуального отбора в ИВС. ОПК-2.2. Умеет: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;

		оценивать эффективность статических положений и движений человека; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; интерпретировать результаты тестирования в ИВС; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС. ОПК-2.3. Имеет опыт: проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; проведения оценки функционального состояния человека; биомеханического анализа статических положений и движений человека; применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; проведения набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с	ОПК-3.1. Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики,

	использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;

		методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; средства спортивных и подвижных игр и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-3.2. Умеет: применять методы организации учебной деятельности на

		занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных

		игр, плавания, лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным

		критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента занятия с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента занятия с использованием средств подвижных и спортивных игр; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного

		мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся.
Обучение и развитие	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1. Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта. ОПК-4.2. Умеет: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию ИВС; распределять на

		протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС; показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС. ОПК-4.3. Имеет опыт: выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС; проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.
Обеспечение безопасности	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности,	ОПК-7.1. Знает: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической

	профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других

		мероприятий оздоровительного характера; санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. ОПК-7.2. Умеет: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция,

		освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и

		соревнованиях по ИВС; выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. ОПК-7.3. Имеет опыт: измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; использования специальной аппаратуры и инвентаря; оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; обеспечения безопасности проведения занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны

		жизни и здоровья обучающихся.
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1. Знает: методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; положение или регламент и расписание спортивных соревнований; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; антидопинговое законодательство Российской Федерации; правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в ИВС; состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей. ОПК-13.2. Умеет: планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; составлять документацию по

		проведению соревнований по установленному образцу; организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС; определять справедливость судейства; применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. ОПК-13.3. Имеет опыт: подготовки положения о соревновании; определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; участия в судействе спортивных соревнований по ИВС.
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1. Знает: принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и

		образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-14.2. Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. ОПК-14.3. Имеет опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; разработки методического обеспечения тренировочного процесса;

		планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования, на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся.	ПК-1.1. Знает: общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания. ПК-1.2. Умеет: применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: рационального построения процесса физического воспитания; применения комплекса средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом.	Профессиональный стандарт 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

Знать:

– требования и принципы целеполагания;

– принципы и методы планирования;

– виды и содержание планирования в физической культуре и спорте;

– методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях;

– основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности;

– количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

Конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования (УК-2 (индикаторы – 1, 2,3);

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;

– основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;

– основы организации здорового образа жизни;

– требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;

– правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;

– методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;

– основы планирования и проведения занятий по физической культуре;

– основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;

– правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря (УК-7 (индикаторы – 1, 2,3);

– морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;

– влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;

– биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;

– биомеханику статических положений и различных видов движений человека;

– биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;

– химический состав организма человека;

– возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;

– особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;

– физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;

– физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;

– физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;

– физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;

– анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;

– психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;

– основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;

– положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом

обучающихся и занимающихся;

– специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;

– целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;

– методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;

– основные и дополнительные формы занятий;

– документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;

– организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;

– терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

– принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;

– содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;

– правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

– способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

– терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

– средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;

– методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

– способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;

– виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2,3);

– историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;

– значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;

– воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;

– терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;

– средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;

– основы обучения гимнастическим упражнениям;

– способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;

– основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега

на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты);

– методики обучения технике легкоатлетических упражнений;

– методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;

– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;

– правила и организацию соревнований в легкой атлетике;

– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;

– основы техники способов передвижения на лыжах;

– методики обучения способам передвижения на лыжах;

– методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;

– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;

– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта;

– основы техники способов плавания и прикладного плавания;

– методики обучения способам плавания;

– методики развития физических качеств средствами плавания;

– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;

– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;

– средства спортивных и подвижных игр и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;

– основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр;

– способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;

– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр;

– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;

– организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;

– способы повышения эффективности педагогического процесса;

– психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2,3):

– историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;

– терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

– цель, задачи и содержание курса ИВС;

– технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

– средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС;

– методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

– средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС;

– специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;

– специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта (ОПК-4 (индикаторы – 1, 2,3);

– предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены;

– основные разделы гигиенической науки и их содержания;

– санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;

– нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности;

– факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;

– приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.);

– санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;

– основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;

– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;

– гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;

– противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;

– основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;

– этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;

– внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;

– правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

– санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;

– факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;

– приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;

– требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;

– способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;

– особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и

спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;

– специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;

– причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;

– требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС (ОПК-7 (индикаторы – 1, 2,3);

– методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;

– положение или регламент и расписание спортивных соревнований;

– правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;

– способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта;

– требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

– федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта;

– методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;

– антидопинговое законодательство Российской Федерации;

– правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;

– виды и организацию соревнований в ИВС;

– состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей (ОПК-13 (индикаторы – 1, 2,3);

– принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;

– систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;

– систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;

– требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;

– федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);

– содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;

– основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;

– показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС (ОПК-14 (индикаторы – 1, 2,3);

– общие основы теории и методики физической культуры;

– основные понятия теории физической культуры;

– основные средства и методы физического воспитания (ПК-1(индикаторы – 1, 2,3).

Уметь:

– формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели;

– определять ожидаемые результаты решения задач;

– разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта;

– осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации;

– проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

– проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;

– ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом (УК-2 (индикаторы – 1, 2,3);

– самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

– планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;

– проводить занятия по общей физической подготовке;

– определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;

– соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

– пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности (УК-7 (индикаторы – 1, 2,3);

– дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

– оценивать эффективность статических положений и движений человека;

– применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;

– выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;

– описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;

– учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

– повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;

– поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;

– планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;

– планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;

– определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта;

– ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;

– решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся,

занимающихся;

– определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;

– использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;

– определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;

– определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;

– подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;

– подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;

– раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

– планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2,3);

– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;

– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;

– использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;

– распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;

– показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

– использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);

– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;

– организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;

– контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;

– оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;

– определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;

– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;

– использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке;

– проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

– осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;

– анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;

– анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;

– формировать основы физкультурных знаний;

– нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

– применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2,3);

– применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;

– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;

– использовать в своей деятельности терминологию ИВС;

– распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;

– рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;

– показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;

– объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;

– пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно- измерительными приборами на занятиях по ИВС;

– организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;

– контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;

– оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;

– определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;

– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС (ОПК-4 (индикаторы – 1, 2,3);

– обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);

– оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;

– проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;

– распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;

– оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;

– распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;

– осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;

– разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;

– вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;

– поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;

– выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;

– обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;

– организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;

– обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

– выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности (ОПК-7 (индикаторы – 1, 2,3);

– планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

– определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

– оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий;

– составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;

– организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС;

– определять справедливость судейства;

– применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;

– использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов (ОПК-13 (индикаторы – 1, 2,3);

– изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;

– определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;

– анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;

– анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности (ОПК-14 (индикаторы – 1, 2,3);

– применять положения теории физической культуры в образовательном процессе;

– разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования;

– использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ПК-1(индикаторы – 1, 2,3).

Иметь опыт:

– планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности
по избранному виду спорта;

– планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта (УК-2 (индикаторы – 1, 2,3);

– проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;

– планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта;

– планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;

– владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;

самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности (УК-7 (индикаторы – 1, 2,3);

– использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

– проведения анатомического анализа физических упражнений;
– биомеханического анализа статических положений и движений человека;
– планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
– планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;
– планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
– составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся;
– планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
планирования мероприятий активного отдыха обучающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2,3);
– проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
– владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;
– владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов;
– владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;
– владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;
– владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры;
– проведения фрагмента занятия с использованием средств гимнастики;
– проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
– составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся;
– проведения фрагмента занятия с использованием средств подвижных и спортивных игр;
– участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке;
– проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;
– проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
– проведения мероприятий активного отдыха обучающихся (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2,3);
– выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;
– владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;
– подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;
– проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося (ОПК-4 (индикаторы – 1, 2,3);
– измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;
– использования специальной аппаратуры и инвентаря;

– оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;

– проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;

– проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;

– составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;

– обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;

– обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;

– обеспечения безопасности проведения занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;

– обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;

ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-7 (индикаторы – 1, 2,3);

– подготовки положения о соревновании;

– определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;

– составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

– участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия;

участия в судействе спортивных соревнований по ИВС (ОПК-13 (индикаторы – 1, 2,3);

– проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС;

– разработки методического обеспечения тренировочного процесса;

планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера (ОПК-14 (индикаторы – 1, 2,3);

– рационального построения процесса физического воспитания;

– применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом (ПК-1(индикаторы – 1, 2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 7 зачётных единиц (189 час.)
Контактная работа 59,08 час.
Самостоятельная работа 129,92 час.
Практическая подготовка 27 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	5 сем.		6сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	13,5	53,75	13,5	41
Практические занятия	13,5		13,5	
Зачёт	0,25	-	-	-
Индивидуальные консультации по выполнению курсовой работы	-	-	2,67	10
Защита курсовой работы	-	-	0,33	-
Консультация перед экзаменом	-	-	1,5	-
Экзамен	-	-	0,33	25,17
Всего	27,25	53,75	31,83	76,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

5 семестр

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Общая характеристика спорта и его социальная ценность	5	1,5		1,5	9	Опрос
2.	Классификация видов спорта	5	1,5		1,5	9	Опрос Бланковое тестирование
3.	Массовые виды спорта	5	3		3	9	Опрос
4.	Детско-юношеский спорт	5	3		3	4,5 ПП	Опрос
5.	Основы спортивной тренировки в детско-юношеском спорте	5	4,5 ПП		4,5 ПП	22,5	Опрос Бланковое тестирование
Всего			13,5		13,5	54	
6.	Основы построения процесса спортивной подготовки		4,5		4,5	9	Опрос
7.	Технология планирования в спорте		4,5 ПП		4,5 ПП	9	Опрос Бланковое тестирование
	Возрастные особенности в		1,5		1,5	9	Опрос

8	массовом спорте						
9.	Фитнес-как форма массового спорта		1,5		1,5	9,5	Опрос
10.	Организация и проведение соревнований в массовом спорте		1,5		1,5	4,5 ПП	Опрос Бланковое тестирование
Всего			13,5		13,5	41	

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Общая характеристика спорта и его социальная ценность

Сущность феномена спорта и характер его теории Истоки спорта Многообразие спорта. Спортивные результаты как атрибут спорта. Социальные функции спорта.

Тема 2.Классификация видов спорта

Виды спорта. Классификация видов спорта. Система спортивных соревнований. Соревновательная деятельность спорта

Тема 3.Массовые виды спорта.

Детско-юношеский спорт. Любительский спорт. Студенческий спорт. Ветеранский спорт

Тема 4.детско-юношеский спорт

Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта. Организационные основы детско-юношеского спорта. Программно-нормативные основы детско-юношеского спорта. Возрастные границы обучения в учреждениях спортивной подготовки

Тема 5. Основы спортивной тренировки в детско-юношеском спорте

Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Средства и методы спортивной тренировки.

Тема 6. Основы построения процесса спортивной подготовки

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы многолетней подготовки Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) Построение тренировки всредних циклах (мезоциклах) Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Этап спортивного совершенствования

Тема 7. Технология планирования в спорте

Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование. Основные документы планирования в спорте.

Тема 8. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

Комплексный контроль. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена Контроль за факторами внешней среды Учет в процессе спортивной тренировки. Виды учета.

Тема 9. Фитнес-как форма массового спорта

Виды фитнеса. Особенности занятиями фитнесом разных возрастных категорий. Методики проведения и направленности занятий.

Тема 10. Организация и проведение соревнований в массовом спорте.

Виды соревнований в массовом спорте. Школьные соревнования. Студенческие соревнования. Любительские и ветеранские соревнования.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

Реализация дисциплины «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм: интерактивные лекции; дискуссия; групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии; технологии визуализации (презентационная графика); интерактивные информационные технологии.

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ на платформе «Руконт», а также электронные ресурсы:

– http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
– http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.
– http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
– http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
– http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт.
– http://www.deafsport.ru – Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт.
– http://www.sport.mos.ru – Москомспорт. Официальный сайт.
– http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
– http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних практических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций. Учебный материал для самостоятельной работы предлагается студентам в виде заданий для осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с различных точек зрения, выдвижения гипотез и их проверки, формулировки выводов. Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских и лабораторных занятий, владеть понятиями и терминами биомеханики, методами измерений, методикой проведения исследований, сбора данных и их обработки, анализу и обобщению, формулировке выводов и практических рекомендаций.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий» осуществляется в следующих формах:

1. Практические занятия
2. Опрос устный и письменный.
3. Выполнение контрольных работ
4. Обсуждение докладов и презентаций

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ

Конкретные задания входят в состав фонда оценочных средств по дисциплине, а также представлены в приложении 1. к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости студентов используются следующие оценочные средства: тесты, контрольные работы, письменный и устный опрос, проверка домашних работ разного характера

Каждое текущее задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	5 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	3-2 балла
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-0 балл

Формами промежуточной аттестации по дисциплине являются зачет и экзамен. Зачет/экзамен проводятся в форме устного ответа, а также тестирования с использованием компьютерной программы MyTest или бланкового тестирования. Студенту предлагается ответить на 30 тестовых вопросов из 90-та, которые открываются в случайном порядке. Задания предлагаются в закрытой форме с одним или несколькими правильными ответами, в открытой форме и задания на соответствия терминов, определений или понятий. На выполнение заданий в тестовой форме на экзамене отводится 30 минут.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете/экзамене.

Оценка на зачете/экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Замогильнов А.И. Современные аспекты детско-юношеского спорта: Учебное пособие. – Шуя, 2014. – 167 с.

2. Массовый спорт в физическом воспитании студентов: учеб.пособие /Е.В. Мудриевская, Т .В. Колтюшева, С.Ю .Бахарева, Х.Х. Альжанов.-М.: ООО Торговый дом «Советский спорт»,2021.-88с.

3. Малинин, А. Б. Менеджмент деятельности спортивных школ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. Б. Малинин, В. А. Малинин. - Москва: Физическая культура, 2008. - 240 с. - ISBN 978-5-9746-0099-9: 340-00.

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Физическая культура, 2010. - 208 с. - ISBN 978-5-9746-0130- 9: 590-00.

– дополнительная литература:

1. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. - Москва: Советский спорт, 2008. - 152 с. - ISBN 978-5-9718-0278-5: 213-00.

2. Гордон, С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва: Физическая культура, 2008. - 256 с. - ISBN 978-5-9746-0084-5: 474-00.

3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с.: ил., схем. табл. – Режим

доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462

4. Локтев, С. А**.** Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера / С. А. Локтев. - Москва: Советский спорт, 2007. - 404 с. - ISBN 978-5-9718-0236-5 : 458-00.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л. П. Матвеев. - 4-е изд.; испр. и доп. - Санкт-Петербург: Лань, 2005. - 384 с.: ил. - ISBN 5-8114-0585-5: 217-00; Др. гриф.

6. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие: [12+] / Л. К. Серова. – Москва: Человек, 2011. – 161 с.: схем. табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461435

Интернет-ресурсы:

1. Электронные ресурсы ФГБОУ ВПО «ШГПУ»
2. http://minstm.ru – Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Официальный сайт.
3. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
4. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
5. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области
6. http://www.teoriya.ru/ru/journals - ж. Теория и практика физической культуры
7. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - ж. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
8. http://www.schoolpress.ru – ж. Физическая культура в школе
9. http://sportforall.ru/ - Спорт для всех
10. http://www.sportliferus.ru/ - ж. Спортивная жизнь России

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

Программное обеспечение:
В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9.Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

5. Учебная аудитория для выполнения курсовых работ, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

6. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

7. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: презентации, видео- и DVD фильмы.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: Н.Е. Хромцов, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Массовый спорт»

Рекомендации по работе на лекциях

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Рекомендации по выполнению контрольных работ и заданий

В соответствии с учебным планом обучающиеся в процессе изучения дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта» обязаны выполнить контрольную работу.

Выполнение контрольной работы - существенный этап самостоятельной работы обучающихся, который необходим для приобретения практических навыков.

Каждый обучающийся выполняет свой вариант контрольной работы.

При выполнении контрольной работы необходимо соблюдать следующие требования:

1. Работу следует выполнить и представить в сроки, указанные в учебном графике в строгом соответствии с требованиями методических указаний.
2. Контрольная работа должна быть выполнена в ученической тетради вручную либо оформлена на компьютере.
3. Задания должны быть выполнены в той последовательности, в которой они представлены в условиях работы.
4. Выполненные задания необходимо сопровождать краткими пояснениями. Задания, в которых даны лишь ответы без пояснений, будут считаться невыполненными.
5. Обучающиеся, не выполнившие работу в установленный срок к экзамену не допускаются.

При возникновении вопросов, связанных с выполнением контрольной работы, следует обратиться за консультацией на кафедру теории и методики ФКиС..

Рекомендации по подготовке к экзамену

Залогом успешной сдачи экзамена являются систематические, добросовестные посещения занятий либо самостоятельное освоение материала обучающимися.

Специфической задачей студента в период экзаменационной сессии является повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение семестра.

Начинать повторение рекомендуется за месяц-полтора до зачета. Повторение -процесс индивидуальный; каждый студент повторяет то, что для него трудно, неясно, забыто. Поэтому, прежде чем приступить к повторению, рекомендуется сначала внимательно посмотреть программу курса, установить наиболее трудные, наименее усвоенные разделы и выписать их на отдельном листе.

В процессе повторения анализируются и систематизируются все знания, накопленные при изучении программного материала: данные учебника, записи лекций, конспекты прочитанных книг, заметки, сделанные во время консультаций или семинаров, и др. Ни в

коем случае нельзя ограничиваться только одним конспектом, а тем более, чужими записями. Всякого рода записи и конспекты - вещи сугубо индивидуальные, понятные только автору. Готовясь по чужим записям, легко можно впасть в очень грубые заблуждения. Само повторение рекомендуется вести по темам программы и по главам учебника.

Закончив работу над темой (главой), необходимо ответить на вопросы учебника или выполнить задания, а самое лучшее - воспроизвести весь материал.

Есть целый ряд принципов («секретов»), которыми следует руководствоваться при подготовке к экзамену.

Первый - подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.

Второй - сядьте удобнее за стол, положите перед собой чистые листы бумаги, справа - тетради и учебники. Вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте правильность, полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не сумели вспомнить, на правой стороне листов и там же запишите вопросы, которые следует задать преподавателю на консультации. Не оставляйте ни одного неясного места в своих знаниях.

Третий - работайте по своему плану. Вдвоем рекомендуется готовиться только для взаимопроверки или консультации, когда в этом возникает необходимость.

Четвертый - подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, содержательным, концентрированным.

Пятый - помимо повторения теории не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показать навыки работы с текстами, картами, различными пособиями, решения задач и т.д.

Шестой - установите четкий ритм работы и режим дня. Разумно чередуйте труд и отдых, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.

Седьмой - толково используйте консультации преподавателя. Приходите на них, продуктивно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами, а не просто послушать, о чем будут спрашивать другие.

Восьмой - бойтесь шпаргалки - она вам не прибавит знаний.

Девятый - не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний. В основе уверенности лежат твердые знания. Иначе может получиться так, что вам достанется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

Десятый - не забывайте связывать свои знания по любому предмету с современностью, с жизнью, с производством, с практикой.

Одиннадцатый - когда на экзамене вы получите свой билет, спокойно сядьте за стол, обдумайте вопрос, набросайте план ответа, подойдите к приборам, картам, подумайте, как теоретически объяснить проделанный опыт. Не волнуйтесь, если что-то забыли.

При подготовке к занятиям необходимо еще раз проверить себя на предмет усвоения основных категорий и ключевых понятий курса.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа в системе физкультурно-педагогического образования является одной из форм проверки знании студентов.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные

положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8—10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы

1) титульный лист — без нумерации;
2) план — с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме,
3) введение — с краткой аннотацией выполненной работы,
4) анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников,
5) выводы — по существу выполненной работы,
6) библиография — перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

Примерные задания для самостоятельной работы:

Раздел 1. Основные положения спортивной подготовки юных спортсменов: отбор, определение цели и задач, выбор тестовых процедур

1. Основные типы нормативных документов, регулирующих деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку: федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, типовая программа спортивной подготовки.
2. Организация и проведение отбора в детско-юношеском спорте
3. Специфика спортивной подготовки в детско-юношеском спорте на различных этапах
4. Физиологические и психологические характеристики юных спортсменов
5. Система спортивных соревнований в юношеском виде спорта
6. Тесты и практические испытания в детско-юношеском спорте
7. Научно-методическое, медико-биологическое, психологическое обеспечение детско- юношеского спорта

Раздел 2. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса юных спортсменов.

1. Планирование многолетнего тренировочного процесса в детско-юношеском спорте
2. Структура и содержание тренировочных микроциклов
3. Направленность и содержание тренировочных мезоциклов
4. Построение годичных макроциклов в детско-юношеском спорте
5. Современные технологии управления спортивной формой в многолетнем тренировочном процессе (конкретный пример)

6. Тренер как ведущее звено спортивной подготовки. Требования к уровню квалификации, анализ выполняемой работы

Раздел 3. Структура отдельного тренировочного занятия, микро-, мезо-, макроцикла подготовки юных спортсменов

1. Применение инвентаря и оборудования на тренировочных занятиях: критерии оценки эффективности
2. Планирование и особенности построения соревновательной деятельности юных спортсменов
3. Проблемы акклиматизации и адаптации при перемещение в другие климатические зоны
4. Физическая подготовка в соревновательном процессе
5. Техническая подготовка в соревновательном процессе
6. Тактическая и психологическая подготовка в соревновательном процессе
7. Восстановительные мероприятия в соревновательный период
8. Нормы и правила техники безопасности на тренировочных занятиях и во время проведения соревнований

Примерные темы рефератов:

Раздел 3 Структура отдельного тренировочного занятия, микро-, мезо-, макроцикла подготовки юных спортсменов

1. Особенности планирования тренировочного процесса у юных спортсменов (на конкретном примере)
2. Особенности физической подготовки юных спортсменов
3. Особенности технической подготовки юных спортсменов
4. Особенности тактической подготовки юных спортсменов
5. Спортивный отбор: цели, задачи, методы
6. Тесты, определяющие уровень развития быстроты (на конкретном примере)
7. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств (на конкретном примере).
8. Тесты, определяющие уровень развития общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости и координации (на конкретном примере).
9. Тесты, определяющие уровень гибкости (на конкретном примере).
10. Тесты, определяющие уровень развития ловкости и координации (на конкретном примере).

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат — письменная работа, выполняемая обучающимся в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. referrer — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях). Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее существа.

В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от обучающегося требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому

вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель или сам обучающийся, в последнем случае она должна быть согласованна с преподавателем.

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.
5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Этапы работы над рефератом.

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;
2. Изложение результатов изучения в виде связного текста;
3. Устное сообщение по теме реферата.

1. Подготовительный этап работы.

Формулировка темы. Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема в концентрированном виде выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос (даже если наука уже давно дала ответ на этот вопрос, студент, только знакомящийся с соответствующей областью знаний, будет вынужден искать ответ заново, что даст толчок к развитию проблемного, исследовательского мышления).

Поиск источников. Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача обучающегося — найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

Работа с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т. е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Создание конспектов для написания реферата.

Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата.

2. Создание текста.

Общие требования к тексту.

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на тексты-констатации и тексты-рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

План реферата.

Универсальный план реферата – введение, основной текст и заключение.

Требования к введению.

Во введении аргументируется актуальность исследования, - т. е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что

сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата.

Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата.

Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Текст основной части делится на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

Заключение.

Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части – пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы.

Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата

Объемы рефератов колеблются от 10-15 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм, слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении. При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких:

– поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными,

– в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы,

– дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернета и т. д.

При проверке реферата преподавателем оцениваются:

1. Знания и умения на уровне требований стандарта конкретной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.

2. Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач

исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).

3. Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).

4. Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).

5. Использование литературных источников.

6. Культура письменного изложения материала.

7. Культура оформления материалов работы.

Методические указания по выполнению курсовых работ

1.1. Структура курсовой работы

Курсовая работа состоит из пояснительной записки и графического (иллюстративного) материала.

Структура пояснительной записки курсовой работы:

1. титульный лист (Приложение 3);
2. аннотация или реферат;
3. содержание;
4. список обозначений и сокращений (при необходимости);
5. введение;
6. основная часть (разделы, главы);
7. заключение (выводы по выполненной работе);
8. список использованных источников;
9. приложения.

К работе прикладываются:

1. электронная версия
2. бумажная версия в переплете
3. акт проверки на объем заимствования.

Графическая (иллюстративная) часть содержит графические (проектные, иллюстративные) материалы по курсовой работы, такие как чертежи, схемы, слайды и т.п.).

1.2. Обязательным требованием для курсовой работы является логическая связь между ее частями и последовательное развитие основной идеи темы на протяжении всей работы.

Реферат.

Реферат должен содержать: сведения об объеме работы, количестве иллюстраций, таблиц, приложений, количестве частей (глав) работы, количестве использованных источников; перечень ключевых слов; текст реферата.

Перечень ключевых слов должен включать от 5 до 15 слов или словосочетаний из текста работы, которые в наибольшей мере характеризуют ее содержание и обеспечивают возможность информационного поиска. Ключевые слова приводятся в именительном падеже и печатаются строчными буквами в строку через запятые.

Текст реферата должен отражать:

объект исследования или разработки; цель работы; метод или методологию проведения работы; результаты работы; основные аналитические, конструктивные, технологические

характеристики; область применения; значимость работы; прогнозные предположения о развитии объекта исследования.

Если отчет не содержит сведений по какой-либо из перечисленных структурных частей реферата, то в тексте реферата она опускается, при этом последовательность изложения сохраняется.

Содержание.

В содержании приводится перечень частей и разделов курсовой работы с указанием номеров страниц, на которых начинается каждый элемент работы.

Введение.

Во введении обосновывается выбор темы, определяемый ее актуальностью, научной новизной и/или практической значимостью; формулируется проблема и круг вопросов, необходимых для ее решения; определяется цель работы с ее разделением на взаимосвязанный комплекс задач, подлежащих решению, для раскрытия темы; указываются объект исследования или разработки, определяются методы исследования, дается краткий обзор базы исследования и литературных источников.

Целью исследования является решение поставленной научной или научно-практической задачи, получение нового знания о предмете и объекте. Наряду с целью может быть сформулирована рабочая гипотеза, предположение о возможном результате исследования, которое предстоит подтвердить или опровергнуть. *Задачи исследования* определяются поставленной целью (гипотезой) и представляют собой конкретные последовательные этапы (пути и средства) решения проблемы.

В описании *методов исследования* обосновывается выбор той или иной концепции, теории, принципов, подходов, которыми руководствуется студент. Описывается терминологический аппарат исследования. Определяются и характеризуются конкретные методы решения поставленных задач, методика и техника проведения эксперимента, обработки результатов и т.п.

Под *источниками* научного исследования понимается вся совокупность непосредственно используемых в работе материалов, несущих информацию о предмете исследования. К ним могут относиться опубликованные и неопубликованные (архивные) материалы, которые содержатся в официальных документах, научной и учебной литературе, справочно-информационных, библиографических, статистических изданиях, диссертациях, текстах, рукописях, отчетах о научно-исследовательской работе и опытных разработках и т.п.

В *апробации* результатов исследования указывается, на каких научных конференциях, семинарах, круглых столах докладывались результаты исследований, включенные в курсовую работу. При наличии публикаций в рецензируемых журналах приводится их перечень.

Основная часть.

Структура основной части работы (деление на разделы, главы, наличие приложений) должна соответствовать поставленным задачам исследования. Содержит основные материалы курсовой работы (аналитические, расчетные, технологические и др.). В основной части курсовой работы приводятся данные, отражающие сущность, методику и основные результаты исследования.

Основная часть курсовой работы состоит из нескольких логически завершенных разделов (глав), которые могут разбиваться на параграфы и пункты. Каждый из разделов (глав) посвящен решению одной из задач, сформулированных во введении, и заканчивается выводами, к которым пришел автор в результате проведенных исследований. Каждая глава

является базой для последующей. Количество глав не может быть менее двух. Названия глав должны быть предельно краткими и точно отражать их основное содержание. Название главы не может повторять название курсовой работы. В заключительной главе анализируются основные научные результаты, полученные лично автором в процессе исследования (в сопоставлении с результатами других авторов), приводятся разработанные им рекомендации и предложения, опыт и перспективы их практического применения.

Содержательно главы, как правило, включают в себя: анализ истории вопроса и его современного состояния, обзор литературы по исследуемой теме, представление различных точек зрения и обоснование позиций автора исследования, анализ и классификацию используемого материала на базе избранной студентом методики исследования; описание процесса теоретических и (или) экспериментальных исследований, методов исследований, методов расчета, обоснование необходимости проведения экспериментальных работ, принципов действия разработанных объектов, их характеристики; обобщение и оценку результатов исследований, включающих оценку полноты решения поставленной задачи и предложения по дальнейшим направлениям работ, оценку достоверности полученных результатов и их сравнение с аналогичными результатами отечественных и зарубежных работ.

В конце каждой главы следует обобщить материал в соответствии с целями и задачами, сформулировать выводы и достигнутые результаты.

Заключение.

В заключении логически последовательно излагаются теоретические и практические выводы и предложения, к которым пришел студент в результате проделанной работы.

В заключении курсовой работы формулируются: конкретные выводы по результатам исследования, в соответствии с поставленными задачами, представляющие собой решение этих задач; основной научный результат, полученный автором в соответствии с целью исследования (решение поставленной научной проблемы, получение/применение нового знания о предмете и объекте), подтверждение или опровержение рабочей гипотезы; возможные пути и перспективы продолжения работы.

Пишется заключение в виде тезисов (по пунктам). Выводы должны быть краткими и четкими, дающими полное представление о содержании, значимости, обоснованности и эффективности выполненной работы.

Список использованных источников должен включать все упомянутые и процитированные в тексте работы источники, нормативные акты, научную литературу и справочные издания. Общее количество источников информации в списке должно содержать, как правило, 15-20 наименований, ссылки на которые имеются в тексте пояснительной записки. В списке литературы должна быть указаны нормативно-правовые акты, учебные и научные издания, в том числе – обязательно из электронно-библиотечной системы и могут быть труды преподавателей Университета, статьи из профессиональной периодической печати, а также литература на иностранных языках.

Список литературы (список использованных источников) оформляется по ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

Приложения.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, связанный с выполненной курсовой работы, который при включении в основную часть работы загромождает текст.

К вспомогательному материалу относятся: справочные материалы, промежуточные расчеты, таблицы вспомогательных цифровых данных, схемы, нормативные документы,

образцы документов, инструкции, методики, распечатки компьютерных программ, иллюстрации вспомогательного характера, заполненные формы отчетности и других документов.

Графическая (иллюстративная) часть курсовой работы.

Графический (иллюстративный) материал является обязательной частью курсовой работы. Он должен быть органично увязан с содержанием работы и в наглядной форме иллюстрировать ее основные положения. Общий объем составляет 7-10 слайдов.

2. Оформление курсовой работы

2.1. Общие правила оформления.

Курсовая работа должна быть грамотно написана и правильно оформлена. Работа должна быть распечатана на одной стороне листа формата А4 (210х297 мм) на принтере любого типа шрифтом TimesNewRoman или Arial (или аналогичных (например, семейства Liberation)) номер 14 через полуторный межстрочный интервал.

Текст пояснительной записки следует печатать, соблюдая следующие размеры полей страницы: левое – 30 мм, правое – 10 мм, нижнее – 20 мм, верхнее – 20 мм. Выравнивание текста – по ширине, без отступов. Абзац – 1,25 см. Автоматическая расстановка переносов.

При выполнении работы необходимо соблюдать равномерную плотность, контрастность и четкость изображения по всему документу. В нем должны быть четкие, нерасплывшиеся линии, буквы, цифры и знаки.

Повреждения листов текстовых документов, помарки и следы не удаленного прежнего текста (графики) не допускаются.

Фамилии, названия учреждений, организаций, фирм, названия изделий и другие имена собственные в работе приводят на языке оригинала, в круглых скобках после первого упоминания названия организаций давать ссылку на их информационный ресурс в сети Интернет. Допускается транслитерировать имена собственные и приводить названия организаций в переводе на язык отчета с добавлением (при первом упоминании) оригинального названия.

Сокращение русских слов и словосочетаний в работе – по ГОСТ 7.12.-93, сокращение слов на иностранном европейском языке – по ГОСТ 7.11-2004.

Курсовая работа должна быть представлена в мягком переплете.

2.2 Нумерация страниц и разделов.

2.2.1. Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляется в правом верхнем углу без точки в конце.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется.

Иллюстрации, таблицы, расположенные на отдельных листах, включаются в общую нумерацию страниц.

Основную часть работы следует делить на главы (разделы), подразделы, пункты и подпункты.

Разделы (главы), подразделы, пункты и подпункты нумеруют арабскими цифрами, например: раздел 1, подраздел 1.2., пункт 1.2.1.

Разделы и подразделы должны иметь заголовки. Слова «глава», «раздел», «подраздел», «пункт» не пишутся. Заголовки должны четко и кратко отражать содержание раздела. В конце заголовка точка не ставится. Допускается применение полужирного шрифта. Заголовки разделов (глав), подразделов, пунктов приводят после их номеров через пробел. Пункт может не иметь заголовка.

Заголовки разделов, а также слова «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «РЕФЕРАТ», «СОДЕРЖАНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ», «СПИСОК ТЕРМИНОВ», «ПРИЛОЖЕНИЯ» «СПИСОК УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ» следует располагать по центру без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая. Данные разделы не имеют номеров. Переносы слов в заголовках не допускаются.

Подразделы нумеруют в пределах каждого раздела (главы). Номер подраздела состоит из номера раздела (главы) и порядкового номера подраздела, разделенных точкой, например: «2.3.» (третий подраздел второго раздела (главы)).

Номер пункта состоит из порядковых номеров раздела (главы), подраздела, пункта, разделенных точками, например: «1.3.2.» (второй пункт третьего подраздела первого раздела (главы)).

При необходимости можно использовать подпункты, состоящие из порядкового номера раздела (главы), подраздела, пункта и подпункта, разделенных точками, например: «4.1.3.2.» (второй подпункт третьего пункта первого подраздела четвертой главы).

Расстояние между заголовком (за исключением заголовка пункта) и текстом должно составлять 1-2 межстрочных интервала. Если между двумя заголовками текст отсутствует, то расстояние между ними устанавливается в 1,5-2 межстрочных интервала. Расстояние между заголовком и текстом, после которого заголовок следует, может быть больше, чем расстояние между заголовком и текстом, к которому он относится.

Каждую структурную часть работы следует начинать с нового листа.

2.3. Иллюстрации к тексту.

Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, компьютерные распечатки, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице. Размещение сканированных из источников изображений без ссылки на источник запрещено.

Иллюстрации могут быть в компьютерном исполнении, в том числе и цветные. На все иллюстрации должны быть даны ссылки по тексту работы.

Чертежи, графики, диаграммы, схемы, иллюстрации, помещаемые в работе, должны соответствовать требованиям государственных стандартов Единой системы конструкторской документации (ЕСКД). Чертежи со штампом могут располагаться только в приложении к работе.

Иллюстрации, за исключением иллюстрации приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией, допускается сквозная нумерация внутри глав.

Если рисунок один, то он обозначается «Рисунок 1» или «Рис. 1»). Слово «рисунок» и его наименование располагают посередине строки.

Допускается нумеровать иллюстрации в пределах главы. В этом случае номер иллюстрации состоит из номера главы и порядкового номера иллюстрации, разделенных точкой. Например, Рисунок 2.1. (первый рисунок второго раздела (главы)).

Иллюстрации должны иметь названия и пояснительные данные (подрисуночный текст), которые помещают вместе с номером под иллюстрацией.

Пример: Рис.1.1. График изменения пульса во время урока физической культуры или Рисунок 1 – Упражнения на развитие гибкости.

Если иллюстрация располагается на странице «альбомной» ориентации, то иллюстрацию располагают так, чтобы ее можно было читать, поворачивая работу по часовой стрелке.

Иллюстрации каждого приложения обозначают отдельной нумерацией арабскими

цифрами с добавлением перед цифрой обозначения приложения. Например, Рисунок А.3.

При ссылках на иллюстрации следует писать «... в соответствии с рисунком 2» («… в соответствии с рис. 2») при сквозной нумерации и «... в соответствии с рисунком 1.2» («… в соответствии с рис. 1.2») при нумерации в пределах раздела.

2.4. Таблицы.

Таблицы применяют для лучшей наглядности и удобства сравнения показателей.

Таблицы следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах раздела. Номер следует размещать в правом верхнем углу над заголовком таблицы после слова «Таблица».

Заголовок таблицы, при его наличии, должно отражать ее содержание, быть точным, кратким. Заголовок таблицы помещается ниже слова «Таблица», без абзацного отступа, начинается с прописной буквы, точка в конце заголовка не ставится.

Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв, подзаголовки должны начинаться со строчных букв, если последние подчиняются заголовку.

Таблицу следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. На все таблицы должны быть ссылки в работе. При ссылке следует писать слово «таблица» с указанием ее номера.

Таблицу следует размещать так, чтобы читать ее без поворота работы. Если такое размещение невозможно, таблицу располагают так, чтобы ее можно было читать, поворачивая работу по часовой стрелке.

Таблицу с большим количеством строк допускается переносить на другой лист (страницу). При переносе таблицы шапку таблицы следует повторить. Если шапка таблицы велика, допускается ее не повторять: в этом случае следует пронумеровать графы и повторить их нумерацию на следующей странице. Заголовок таблицы не повторяют.

Таблицы слева, справа и снизу, как правило, ограничивают линиями. Допускается применять размер шрифта в таблице меньший, чем в тексте.

Горизонтальные и вертикальные линии, разграничивающие строки таблицы, допускается не проводить, если их отсутствие не затрудняет пользование таблицей.

Заголовки граф, как правило, записывают параллельно строкам таблицы. При необходимости допускается перпендикулярное расположение заголовков граф.

2.5. Примечания.

Слово «Примечание» следует печатать с прописной буквы с абзаца и не подчеркивать.

Примечания приводят в документах, если необходимы пояснения или справочные данные к содержанию текста, таблиц или графического материала. Примечания не должны содержать требований.

Примечания следует помещать непосредственно после текстового, графического материала или таблицы, к которым относятся эти примечания. Если примечание одно, то после слова «Примечание» ставится тире и примечание печатается с прописной буквы. Одно примечание не нумеруют. Несколько примечаний нумеруют по порядку арабскими цифрами.

Примечание к таблице помещают в конце таблицы под линией, обозначающей окончание таблицы.

2.6. Формулы и уравнения.

Уравнения и формулы следует выделять из текста в отдельную строку. Если уравнение не умещается в одну строку, то оно должно быть перенесено после знака равенства (=) или после знаков плюс (+), минус (–), умножения (х), деления (:) или других математических знаков, причем знак в начале следующей строки повторяют. При переносе формулы для

знака, символизирующего операцию умножения, применяют знак «х».

Пояснение значений символов и числовых коэффициентов следует приводить непосредственно под формулой в той же последовательности, в которой они даны в формуле. Первую строку пояснения начинают со слова «где» без двоеточия.

Формулы в работе следует нумеровать порядковой нумерацией в пределах всего текста арабскими цифрами в круглых скобках в крайнем правом положении на строке.

Пример:

A=a:в, (1)

B=c+e (2)

Одну формулу обозначают – (1).

Формулы, помещаемые в приложениях, должны нумероваться отдельной нумерацией арабскими цифрами в пределах каждого приложения с добавлением перед каждой цифрой обозначения приложения, например (В.1).

Ссылки в тексте на порядковые номера формул дают в скобках. Например, «… в формуле (1)».

Допускается нумерация формул в пределах раздела. В этом случае номер формулы состоит из номера раздела и порядкового номера формулы, разделенных точкой, например (3.1).

Порядок изложения в отчете математических уравнений такой же, как и формул.

2.7. Список обозначений и сокращений.

Список условных обозначений, символов, единиц физических величин и терминов оформляется столбцом. Слева в алфавитном порядке приводят сокращения, условные обозначения, символы, единицы физических величин и термины, справа – их детальную расшифровку.

2.8. Список использованных источников.

При ссылке на литературный источник после упоминания о нем в тексте работе проставляют в квадратных скобках номер, под которым он значится в списке литературы. В необходимых случаях (обычно при использовании цифровых данных или цитаты) указываются и страницы, на которых помещается используемый источник. Например, [9] или [9, с. 4]. Возможен вариант указания фамилии автора и года выпуска, например [Иванов, 2012].

Список должен содержать перечень источников, использованных при выполнении работы. Сведения об источниках, включенных в список, необходимо оформить по ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

К источникам относятся:

нормативные правовые акты (Конституция РФ, Кодексы и Федеральные законы РФ, Указы Президента РФ, Постановления Правительства РФ, Акты федеральных органов исполнительной власти, технические регламенты и стандарты, правила, инструкции, и т.д.); литература (учебники, учебные пособия, монографии, сборники, многотомные издания, статьи из периодических изданий и сборников, рецензии, авторефераты диссертаций, в том числе на электронных носителях), в т.ч. на иностранных языках, ресурсы Интернет (сайты, порталы).

Список литературы должен содержать, как правило, 10-15 наименований печатных работ, и составляется в алфавитном порядке либо в порядке появления на них ссылок в тексте.

2.9. Приложения.

Приложения следует оформлять как продолжение пояснительной записки на ее последующих страницах. После списка использованных источников на отдельной странице, которая включается в общую нумерацию страниц, пишется прописными буквами слово «Приложения». За этой страницей потом размещаются сами приложения.

Каждое приложение должно начинаться с новой страницы и иметь заголовок с указанием вверху посередине страницы слова «Приложение» и его обозначения.

Если приложений более одного, то они обозначаются арабскими цифрами или латинскими буквами.

Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

Если в документе одно приложение, оно обозначается «Приложение 1» или «Приложение А».

Текст каждого приложения, при необходимости, может быть разделен на разделы, подразделы, пункты, подпункты, которые нумеруют в пределах каждого приложения. Перед номером ставится обозначение этого приложения.

Приложения должны иметь общую с остальной частью документа сквозную нумерацию страниц.

2.10. Рекомендации к оформлению графической (иллюстративной) части.

2.10.1. Электронная презентация является иллюстративным материалом к докладу при защите курсовой работы и представляет собой совокупность слайдов, раскрывающих основное содержание курсовой работы, выполненной студентом.

Электронная презентация включает:

- титульный лист с указанием темы курсовой работы; Ф.И.О. студента; Ф.И.О.
- научного руководителя курсовой работы, его ученое звание, ученая степень;
- цель, задачи, объект, предмет и методы исследования – 1-2 слайда;
- результаты проведенного анализа исследуемой области, аналитическое, конструкторское, технологическое, практическое или экономическое обоснование основных параметров и характеристик, трактовку полученных результатов в виде таблиц, графиков, диаграмм и схем, которые размещаются на отдельных слайдах и озаглавливаются – 7-10 слайдов.

Объем презентации курсовой работы составляет 7-10 слайдов. Слайды обязательно должны быть пронумерованы. Цветовой фон слайдов подбирается так, чтобы на нем хорошо был виден текст. Продолжительность доклада (презентации) при защите курсовой работы составляет 5-7 минут. Материал, используемый в докладе (презентации), должен строго соответствовать содержанию курсовой работы.

3. График выполнения курсовой работы.

Сроки выполнения работы (недели)	Этапы выполнения работы	% выполненной работы к сроку
3	Выбор темы Подготовка плана работы Планируемый список источников	15 %
9	1-ая редакция работы	50%
12	2-ая редакция работы	80%
15	Представление итогового варианта работы	100%

16	Защита курсовой работы	

Примерная тематика курсовых работ

1. Общая и специальная физическая подготовка как основной компонент в структуре многолетней подготовки спортсменов.
2. Специальная физическая подготовка в структуре годичного цикла тренировочного процесса подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.
3. Подготовка юных спортсменов – задачи, основные средства и методы.
4. Методика совершенствования технико-тактических действий в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях у спортсменов различной квалификации.
5. Соревновательная деятельность как основа интегральной подготовки спортсменов в различных видах спорта.
6. Тесты и контрольные упражнения в совершенствовании и коррекции технической и физической подготовки спортсменов различной квалификации и различных возрастных групп.
7. Методика совершенствования технико-тактических действий в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях у спортсменов различной квалификации.
8. Особенности воспитания двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация, скоростно-силовые способности) на различных этапах подготовки (можно на примере одного двигательного качества).
9. Средства и методы восстановления и реабилитации при занятиях физической культурой и спортом.
10. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов в условиях соревновательной деятельности.
11. Биомеханические и кинематические основы техники двигательных действий в избранном виде спорта.
12. Система подготовки квалифицированных спортсменов в условиях ДЮСШ.
13. Педагогические, психологические, медико-биологические исследования и методы контроля за состоянием здоровья и спортивного совершенствования занимающихся.
14. Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов на этапе начальной подготовки.
15. Цель и задачи учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки(предварительный, начальный этап специализации, углубленных этап специализации, спортивного совершенствования, этапы рассматривать отдельно).
16. Тренировочные и соревновательные нагрузки на определенном этапе спортивного совершенствования (По заданию).
17. Характеристика вида подготовки (ОФП, СФП, специальная, техническая, тактическая, психологическая – отдельно, по заданию).
18. Однопиковая и многопиковая подготовка в годичном цикле (на примере избранного вида спорта).
19. Годичный цикл учебно-тренировочного процесса – периодизация.
20. Характеристика мезоциклов – задачи и направленность.
21. Рациональное распределение мезоциклов в годичном цикле тренировочного процесса.
22. Виды и формы учебно-тренировочных нагрузок.
23. Принципы распределения учебно-тренировочных нагрузок (цикличность, волнообразность).
24. Методы спортивной тренировки в избранном виде спорта.
25. Построение учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде

годичного цикла (распределение средств, методов и нагрузок).

26. Построение учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла (распределение средств, методов и нагрузок).
27. Задачи и форма организации деятельности спортсменов в переходном периоде.
28. Задачи и содержание ОФП в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса.
29. Задачи и содержание СФП в подготовительном и соревновательном периоде тренировочного процесса.
30. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования.
31. Основные факторы и их роль в системе подготовки юного спортсмена.
32. Структура отдельного тренировочного занятия.
33. Основы периодизации круглогодичной тренировки.
34. Планирование и контроль в системе подготовки спортсмена.
35. Детско-юношеский спорт в системе развития физической культуры учащейся молодежи.
36. Организационные основы подготовки юного спортсмена
37. Биологические основы юношеского спорта
38. Педагогические основы детско-юношеского спорта
36. Система соревнований юных спортсменов
37. Особенности реализации принципов подготовки юных спортсменов
38. Условия повышения эффективности тренировочногопроцесса юных спортсменов
39. Особенности построения педагогического процесса в видах спорта с ранней специализацией
40. Особенности работы тренера-преподавателя в детских спортивных школах

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Отбор и прогнозирование в детско-юношеском спорте
2. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса спортсменов в детско-юношеском спорта
3. Структура отдельного тренировочного занятия, микро-, мезо-, макроцикла подготовки спортсменов в детско-юношеском спорте
4. Планирование многолетней тренировки на основе индивидуальных особенностей спортсменов в детско-юношеском спорте
5. Проблемы утомления и восстановления в детско-юношеском спорте
6. Медицинское обеспечение в детско-юношеском спорте
7. Особенности подготовки спортсменок в детско-юношеском спорте
8. Аппаратные методики контроля и тренировки спортсменов в детско-юношеском спорте
9. Этап начальной подготовки (цель, задачи, средства и методы).
10. Тренировочный этап (цель, задачи, средства и методы).
11. Этап совершенствования спортивного мастерства (цель, задачи, средства и методы).
12. Организации, осуществляющие спортивную подготовку: их характеристика, виды, задачи
13. Тренер как ведущее звено спортивной подготовки. Требования к уровню квалификации, анализ выполняемой работы.
14. Формы взаимодействия тренер – спортсмен. Спортивная психология

15. Оперативный контроль в процессе подготовки юных спортсменов
16. Текущее обследование в процессе подготовки юных спортсменов
17. Этапный контроль в процессе подготовки юных спортсменов
18. Комплексный контроль в процессе подготовки юных спортсменов
19. Оценка эффективности управления спортивной формой в процессе подготовки юных спортсменов
20. Организационно-методический аспект в процессе подготовки юных спортсменов
21. Материально-техническое обеспечение в процессе подготовки юных спортсменов
22. Научные исследования в спорте: цели, задачи, методы
23. Система спортивных соревнований в многолетнем тренировочном процессе
24. Планирование многолетнего тренировочного процесса. Этапы, цели и задачи этапов подготовки.
25. Микроциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса.
26. Особенности планирования круглогодичной тренировки на современном этапе.
27. Краткая характеристика основ управления тренировочным процессом. Виды управления.
28. Эволюция взглядов на варианты планирования спортивной подготовки. Особенности и краткая характеристика.
29. Тесты, характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в юношеском спорте (пример)
30. Тесты, характеризующие общую физическую подготовку (ОФП) в юношеском спорте (пример)
31. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в юношеском спорта.
32. Планирование соревновательной деятельности спортсменов (на примере одного из видов).
33. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена (на примере одного из видов).
34. Структура тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов с учетом уровня подготовленности, возраста, пола в годичном цикле подготовки
35. Основные типы нормативных документов, регулирующих деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку: федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, рабочая программа спортивной подготовки, индивидуальный тренировочный план, ЕКП.
36. Организации, осуществляющие спортивную подготовку: их характеристика, виды, задачи
37. Тренер как ведущее звено спортивной подготовки. Требования к уровню квалификации, анализ выполняемой работы.
38. Формы взаимодействия тренер – спортсмен. Спортивная психология.
39. Сбор и анализ данных об уровне спортивной формы: основные методы статистической обработки и интерпретация.
40. Социально-экономические аспекты спортивной подготовки юных спортсменов.