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

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

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

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Подвижные игры с методикой преподавания», «Спортивные игры с методикой преподавания», «Массовый спорт», «Теория и методика ВФСК «ГТО», «Биомеханика двигательной деятельности», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Организация и проведение соревнований в игровых видах спорта», «Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта», «Мониторинг физического состояния человека»; освоению практик: «Учебная практика, ознакомительная практика», «Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ».

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура» изучается на первом этапе формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен владеть основными теоретическими знаниями и практическими умениями, полученными в ходе изучения школьного учебного предмета «Физическая культура».

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:

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

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	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.
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.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– 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);

– биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; 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 (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3).

Уметь:

– 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);

–описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; 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 (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3).

Иметь 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; 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; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 246 астрономических часов (328 академических часов)

Контактная работа: 147,5 ч.

Самостоятельная работа: 98,5 ч.

Практическая подготовка 135 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 сем.		2 сем.		3 сем.		4 сем.		5 сем.		6 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа студента	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа студента	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа студента	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа студента	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа студента	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа студента
Практические занятия	24	21	24	21	24	15	24	14,75	25,5	13,5	25,5	13,25
Зачет							0,25				0,25	
Всего	24	21	24	21	24	15	24,25	14,75	25,5	13,5	25,75	13,25

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

Очная форма обучения

№ 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.		
	Раздел 1. Общая физическая подготовка	**1-2**	**-**	**-**	**48 ПП**	**42**	

1.	Основы техники безопасности при выполнении физических упражнений и в избранном виде спорта	1-2	-	-	3ПП	3	Бланковое тестирование
2.	Физическая подготовка в видах спорта	1-2	-	-	3ПП	3	Бланковое тестирование
3.	Техническая подготовка в видах спорта	1-2	-	-	3ПП	3	Бланковое тестирование
4.	Тактическая подготовка в видах спорта	1-2	-	-	3ПП	3	Бланковое тестирование
5.	Соревновательная деятельность в видах спорта	1-2	-	-	9ПП	3	Бланковое тестирование
6.	Легкая атлетика	1-2	-	-	9ПП	9	Тестирование физ.подгот-сти
7.	Гимнастика	1-2	-	-	9ПП	9	Тестирование физ.подгот-сти
8.	Лыжная подготовка	1-2	-	-	9ПП	9	Тестирование физ.подгот-сти
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	**3-4**	**-**	**-**	**48 ПП**	**30**	
1.	Специальная физическая подготовка в видах спорта	3-4	-	-	9ПП	6	Бланковое тестирование
2.	Подвижные игры и спортивные игры	3-4	-	-	21ПП	12	Тестирование физ.подгот-сти
3.	Организация и проведение спортивных соревнований различного ранга	3-4	-	-	9ПП	6	Бланковое тестирование
4.	Методика судейства спортивных соревнований	3-4	-	-	9ПП	6	Бланковое тестирование **зачет (4 семестр)**
	Раздел 3. Прикладная физическая культура	**5**	**-**	**-**	**25,5 ПП**	**13,5**	
1.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности человека.	5	-	-	6ПП	3	Бланковое тестирование
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра в сфере образования. Спорт.	5	-	-	9ПП	3	Бланковое тестирование

3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.	5	-	-	10,5 ПП	7,5	Бланковое тестирование
	Раздел 4. Оздоровительная физическая культура	**6**	**-**	**-**	**25,5 ПП**	**13,5**	
1.	Оздоровительная гимнастика	6	-	-	6 (3 ПП)	1,5	Бланковое тестирование
2.	Оздоровительные фитнес технологии	6	-	-	6ПП	1,5	Бланковое тестирование
3.	Оздоровительные элементы спортивных игр (наст.теннис, бадминтон, городки, лапта)	6	-	-	6 (1,5 ПП)	7,5	Бланковое тестирование
4.	Оздоровительные виды лёгкой атлетики	6	-	-	3 (1,5 ПП)	1,5	Бланковое тестирование
5.	Оздоровительные элементы лыжной подготовки	6	-	-	4,5 (1,5 ПП)	1,5	Бланковое тестирование **Зачет**

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

Раздел 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника безопасности при выполнении физических упражнений и двигательной активности. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий в видах спорта. Техника безопасности соревнований в видах спорта. Особенности личной гигиены спортсмена. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.

Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.

Техника движений. Средства технической подготовки в избранном виде спорта. Задачи технической подготовки спортсмена. Методика технической подготовки в избранном виде спорта. Этапы обучения спортивной технике в избранном виде спорта. Причины возникновения ошибок в технике. Способы исправления ошибок в избранном виде. Оценка технической подготовленности спортсмена.

Тактическая подготовка в спорте. Задачи тактической подготовки в избранном виде спорта. Виды и формы тактической подготовки. Средства и методы тактической подготовки в избранном виде спорта. Методика тактической подготовки. Особенности тактической подготовки в избранном виде спорта.

Общая физическая подготовка в легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке. Занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость), сдача нормативов по физической подготовке.

Раздел 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие специальной физической подготовки. Цели и задачи спортивной тренировки. Роль разминки в тренировочном процессе. Обучение и овладение двигательными навыками и техникой в избранном виде спорта. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами избранного вида спорта. Виды и параметры физических нагрузок. Интенсивность физических нагрузок. Упражнения специальной физической подготовки для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности проявляемых физических качеств в избранном виде спорта.

Соревнования и соревновательная деятельность - первостепенная и неотъемлемая черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревнования и соревновательная подготовка. Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных организаций и повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки. Построение соревнований в спорте.

Организация и основы судейства в видах спорта. Правила соревнований в видах спорта. Основные принципы проведения соревнований в видах спорта: положение о соревновании, врачебный контроль, документация. Правила соревнований в базовых игровых видах спорта. Обязанности судей, обеспечивающих судейство спортивных соревнований в баскетболе, волейболе, футболе. Методика судейства спортивных соревнований в базовых игровых видах спорта. Документы планирования, организации, фиксации результатов спортивных соревнований. Правила соревнований в единоборствах, циклических видах спорта.

Классификация подвижных и спортивных игр. Подвижные игры различной интенсивности, игры с различными двигательными действиями (прыжки, бег, ходьба, лазание, ползание, элементы гимнастики), с предметами и без предметов, преимущественно развивающие какие-либо физические качества. Эстафеты с предметами и без них, с различными способами передвижения, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов. Подвижные игры со сложно-координационными действиями. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).

Занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость), сдача нормативов по физической подготовке.

Раздел 3. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Педагогические основы физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Спорт в жизни работающего населения. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студентов.

Занятия с изучением методик прикладной физической подготовки применительно к видам профессиональной деятельности занимающихся.

Раздел 4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оздоровительная гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнения в равновесии. Упражнения для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Дыхательная гимнастика: обучение различным системам, назначение. Основы производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз. Упражнения на развитие внимания. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, физкультурных пауз и минуток.

Оздоровительные фитнес технологии. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Комплексы упражнений в паре, комплексы упражнений с гантелями, набивными мячами, с мячом, обручем, выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Оздоровительные элементы спортивных игр (наст.теннис, бадминтон, городки, лапта). Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.

Оздоровительные виды лёгкой атлетики. Техника выполнения оздоровительного бега и ходьбы. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. Частота пульса при оздоровительной ходьбе и беге. Правила регулирования темпа бега и длины дистанции. Определение скорости бега в зависимости от индивидуальных особенностей. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий лёгкой атлетикой. Особенности личной гигиены и профилактика травматизма на занятиях. Разновидности ходьбы (в зависимости от скорости): медленная, ходьба в среднем темпе, ходьба в быстром темпе.

Оздоровительные элементы лыжной подготовки. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Подбор лыжных мазей и смазка лыж. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждений, обморожений, заболеваний и травм. Организация самостоятельных занятий. Правила соревнований по лыжным гонкам. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах.

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

Реализация дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

– методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;

– методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях;

– рейтинговая технология

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор);компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

–http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.

–http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних практических заданий, конспектирование 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.

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*** теоретической успеваемости студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура» используются следующие оценочные средства:

– бланковое тестирование;

– тестирование физической подготовленности.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 51 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием и практическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения теоретического текущего контроля – 61 процент правильных ответов теста. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на пороговом уровне, ниже 51 – не сформированными.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 71 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на базовом уровне, ниже 61 – на пороговом, ниже 51 - не сформированными.

Для ***текущего контроля*** практической успеваемости студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура» используются следующие оценочные средства:

– тестирование физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности студентов проверяется двигательными тестами, отражающих специфику изучаемого раздела дисциплины, оценивающих степень развития физических качеств или технической подготовленности студента: 4-5 двигательных тестов, 100-балльная система оценивания.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура» является зачет (4, 6 семестры).

На зачете оценка результатов освоения дисциплины знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенции УК-7, ОПК-1 формируется по 30 – балльной шкале из результатов практической аттестации (зачтено / не зачтено) и теоретической аттестации.

Практическая аттестация проводится на основе изучения конспекта студента по составленной методике физкультурного занятия (урока или тренировочного занятия) с различным контингентом занимающихся. В итоге анализа конспекта и проведения преподаватель определяет степень освоение практической части курса по форме: зачтено или не зачтено.

Оценка за теоретическую аттестацию (зачет) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на зачете – 30 баллов.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, устным опросом, позволяющими оценить сформированность базовых компонентов проверяемых компетенций.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику дисциплины, технику и методику обучения упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнований.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательными действиями и развитии физических качеств, находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для спортсмена; технологиями использования и обновления знаний.

Результаты освоения студентами методик «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту … » определяется по выполненному конспекту занятия и проведенному физкультурному занятию; методика не должна содержать грубых ошибок, не должны быть нарушены общепринятые правила построения тренировочного занятия, методика развития физических качеств.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено»

Необходимый результат в теоретической аттестации – 17-20 баллов.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, устным опросом, результатами теоретической и практической подготовленности, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику дисциплины, технику и методику обучения упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнований.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательными действиями и развитии физических качеств, находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для спортсмена; технологиями использования и обновления знаний.

Результаты освоения студентами методик «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту … » определяется по выполненному конспекту занятия и проведенному физкультурному занятию; методика не должна содержать грубых ошибок, не должны быть нарушены общепринятые правила построения тренировочного занятия, методика развития физических качеств.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено»

Необходимый результат в теоретической аттестации – 21-25 баллов.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, устным опросом, результатами теоретической и практической подготовленности, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику дисциплины, технику и методику обучения упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнований.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательными действиями и развитии физических качеств, находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для спортсмена; технологиями использования и обновления знаний.

Результаты освоения студентами методик «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту … » определяется по выполненному конспекту занятия и проведенному физкультурному занятию; методика не должна содержать грубых ошибок, не должны быть нарушены общепринятые правила построения тренировочного занятия, методика развития физических качеств.

Необходимый результат в практической аттестации – «хорошо», «отлично».

Необходимый результат в теоретической аттестации – 26-30 баллов.

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура» при рейтинговой системе оценивания

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

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015.

– 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

3. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239

- дополнительная литература:

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

2. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220

3. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : методическое пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – Москва : Советский спорт, 2010. – 296 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427

4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: Гардарики, 2007. - 224 с.

5. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра методики преподавания физической культуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2004. – 68 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274687

6. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства : монография / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с. – (Атланты спортивной науки). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472

7. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.

8. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 196 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373

9. Чеснова, Е. Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 226 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт «Легкая атлетика России» http://www.rusathletics.com/
Российская Федерация баскетбола http://www.basket.ru/.
Всероссийская Федерация волейбола http://www.volley.ru/.
Союз гандболистов России http://www.rushandball.ru/.
Ассоциация мини-футбола России http://www.amfr.ru/.

Федерация футзала России http://www.futsal-ffr.ru/.
Российский футбольный союз http://www.rfs.ru/.
Федерация спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru/
Федерация лыжных гонок России http://www.flgr.ru/

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт», а также:

Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. – http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring;

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.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
2. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации: аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).
3. Спортивный зал, спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины:

А.Б. Гогин, доцент кафедры теории и методики физической культуры, 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 самостоятельному освоению дисциплины

Примерная тематика контрольных работ

1. Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.
2. Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
5. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
7. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
8. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
9. Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
10. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
11. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
12. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
13. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в легкой атлетике (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
14. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в лыжном спорте (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
15. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в спортивных играх (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
16. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в единоборствах (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
17. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в спортивном плавании (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
18. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в тяжелой атлетике (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
19. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в спортивном ориентировании (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
20. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в спортивной и оздоровительной аэробике (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
21. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в спортивной и художественной гимнастике (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
22. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в хоккее с шайбой и мячом (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
23. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в теннисе и настольном теннисе (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
24. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в конькобежном спорте и шорт-треке (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
25. Актуальные вопросы студенческого спорта (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

Примерная тематика рефератов

1. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.
2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.
3. Направленность тренировочного воздействия в избранном виде спорта.
4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
7. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
8. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовки в избранном виде спорта.
10. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
12. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
15. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.
18. Тренировочные и спортивные нагрузки в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
19. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.
20. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
21. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
22. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
23. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
24. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовки в избранном виде спорта.
25. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
26. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
27. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.
28. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
29. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.

Требования к ведению дневника самоконтроля

1. Точная и объективная регистрация всех показателей, которые подлежат учету, независимо от того, «укладывается» или нет зарегистрированный признак в предполагаемую картину изменений самочувствия и функционального состояния организма.
2. Проведение измерений в одно и то же время и в постоянных условиях, чтобы исключить влияние каких-либо привходящих факторов на организм.

3. Обязательная документация всех регистрируемых наблюдений и особенностей режима, а также его произвольных или неумышленных нарушений в «Дневнике самоконтроля».

4. Систематическое предъявление «Дневника самоконтроля» преподавателю.

Самочувствие – субъективно оцениваемая комплексная характеристика общего состояния организма. Она складывается из ряда признаков: ощущения бодрости или усталости, вялости, наличия (или отсутствия) болей и т.п. Самочувствие целесообразно оценивать по пятибалльной системе. При появлении необычных ощущений необходимо отметить в дневнике их характер, а также указать, после чего они возникли.

Сон – обычно характеризуется быстрым (в течение 5–10 мин) засыпанием и легким пробуждением. Качество сна оценивается также по пятибалльной шкале. При нарушениях сна регистрируются особенности этих нарушений (плохое засыпание, медленное пробуждение, бессонница и т.п.)

Аппетит – характеризует важную сторону общего состояния организма, полноценность его жизнедеятельности. Ухудшение или отсутствие аппетита может указывать на утомление или начинающееся заболевание, оценивается по пятибалльной шкале.

Работоспособность. Естественной и нормальной реакцией организма на правильно организованные занятия физическими упражнениями является повышение работоспособности. Состояние утомления, ощущаемое как усталость, наступающее после занятий физическими упражнениями, обычно быстро исчезает, после чего учащийся испытывает повышенную работоспособность. Если же усталость ощущается долго после занятия, то это может указывать на перегрузку, оценивается по пятибалльной шкале.

Частоту пульса подсчитывают на лучевой или сонной артерии. Оценивается в ударах в минуту.

Массу тела достаточно определять четыре раза в месяц, лучше всего утром, натощак, после опорожнения мочевого пузыря и кишечника. Измеряется в килограммах.

Динамометрия позволяет определить силу мышц кисти. Кистевым динамометром измеряют силу левой и правой кисти. Показатели динамометрии измеряют в одно и тоже время суток, обязательно в состоянии после предшествующего покоя.

Потоотделение – важный показатель функции вегетативной нервной системы. Нормальная реакция организма на физические нагрузки, используемые в специальной медицинской группе, характеризуются небольшой потливостью (отсутствие капель пота на лбу, влажность в подмышечных впадинах и на ладонях). Такую реакцию обозначают как умеренное потоотделение. Появление мелких капель пота на лбу и ладонях указывает на значительное потоотделение, а струящийся у подмышечной области пот и появление крупных капель пота на лбу, груди и спине – на чрезмерное потоотделение.

Оформление дневника самоконтроля

		Дата						
Показатели:								
1	Самочувствие							
2	Настроение							
3	Аппетит							
4	Сон							
5	Болевые ощущения							
6	Желание заниматься							
7	Работоспособность							
8	Продолжительность занятия (мин.)							

9	Потоотделение							
10	Пульс: утром;							
	- в начале занятия;							
	- при макс. нагрузке;							
	- в конце занятия (уд/мин);							
11	Масса тела (кг.)							

Субъективные показатели: самочувствие, настроение, аппетит, сон, желание заниматься, болевые ощущения, работоспособность. Оцениваются по пятибалльной шкале: 5 – «отлично», 4 – «хорошо», 3 – «удовлетворительно», 2 – «плохо», 1 – «очень плохо».

Потоотделение: 1 – умеренное, 2 – большое, 3 – чрезмерное.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе, в течение каждого семестра ведут дневник самоконтроля.

Критерии оценки ведения дневника самоконтроля:

1. Оформление в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре дневника самоконтроля (наличие объективных и субъективных показателей).
2. Наличие всех регистрируемых показателей самоконтроля.
3. Соответствие данных в дневнике показателям шкалы измерений.
4. Наличие ежедневных измерений субъективных и объективных показателей.
5. Аккуратность оформления.