ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ
S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 31.05.2024
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
...кетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной и научной работе
_____ Т.А. Пономаренко
«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.05 Методика оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки
(*наименование учебной дисциплины*)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль (и))
«Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2023

Заведующий кафедрой_____/ М.Н. Арутюнян /

Декан факультета_____/ Э.С. Таболова /

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Чубатова И.В., старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»
Заведующий выпускающей кафедрой
АрутюнянМ.Н.,
кандидат философ.наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«28» мая 2024 г.

«Согласовано»
И.о. заведующего
библиотекой
Клименко А.В.

ФИО, подпись

«28» мая 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине 4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы… 5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий 5
6. Контроль качества освоения дисциплины… 9
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины… 10
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы 10
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины 12
Приложения… 13

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Методика оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки» является формирование системы знаний, навыков и умений в области спорта, необходимых будущему педагогу физической культуры, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

Задачи дисциплины:

- обучить студентов методике планирования оздоровительной работы по физической культуре.
- дать студентам знания о современной системе спортивной тренировки;
- научить их методике планирования учебно-тренировочной работы;
- научить обучающихся разрабатывать учебно-тренировочные планы.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Методика оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки» относится к части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений, Модуль Теоретико- методологических основ физической культуры и спорта.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Результаты обучения по дисциплине**
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательноезначение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	Применяет комплексы физических упражнений для оздоровительных целей
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Применяет диагностики, для определения уровня развития физической подготовленности

ПК-1Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	- владеет навыками отбора учебного содержания занятий для их реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОСНОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО;
	ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	- владеет навыками рациональной организации и проведения занятий, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
	ПК-1.3Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	- подбирает и применяет на занятиях адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися;
ПК-6 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-6.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	планирует и проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма в процессе занятий спортивными и

		подвижными играми
	ПК-6.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	- владеет основными примами оказания первой доврачебной помощи пострадавшим

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц 252 часа, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр		
			3	4	5
Контактные часы	**Всего:**	129,1	**36,3**	**54,3**	**38,5**
	Лекции (Лек)	12	4	4	4
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	114	32	50	32
	Лабораторные занятия (Лаб)				
	Индивидуальные занятия (ИЗ)				
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	1,1	0,3	0,3	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2			2
	Курсовая работа (Кр)				
Самостоятельная работа студентов (СР)		105,4	35,7	53.7	16
Подготовка к экзамену (Контроль)		17,5			17,5
Вид промежуточной аттестации			зачет	зачет	экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		**252**	**72**	**108**	**72**

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результата обучения	Формы текущего контроля
Семестр 3							
Раздел 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры							
Тема 1. Физическая культура и здоровье человека. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений	2	8		9	19	УК-7 ПК-1 ПК-7	Собеседование, реферат

Тема 2. Психологические основы здоровья. Биологические основы оздоровительной физической культуры	2	8		9	17	УК-7 ПК-1	Собеседование
Тема 3. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления. Особенности воздействия		4		5	9	УК-7 ПК-1	Собеседование
Раздел 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры							
Тема 4. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности. Системы и методы оздоровления организма		4		4	8	УК-7 ПК-1	Собеседование
Тема 5. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре		8		8,7	18,7	УК-7 ПК-1 ПК-7	Собеседование, реферат
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3		
Всего за семестр:	**4**	**32**		**35,7**	**72**		
Семестр 4							
Раздел 3. Общая характеристика теории и методики спортивной тренировки							
Тема 1. Значение и место спортивной тренировки в подготовке спортсмена.	2	2		7	17	УК-7 ПК-1 ПК-7	Реферат
Тема 2. Основные понятия в спортивной тренировке. Функции спорта. Классификация видов спорта.	2	8		7	17	УК-7 ПК-1	Собеседование
Тема 3. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Определение спортивного результата. Роль коллектива, морального и психологического климата в нем.		8		7	13	УК-7 ПК-1 ПК-7	Собеседование
Тема 4. Цель, средства и принципы спортивной тренировки.		8		7	15	УК-7 ПК-1	Собеседование
Тема 5. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.		8		8	14	УК-7 ПК-1 ПК-7	Собеседование
Тема 6. Моделирование, планирование и прогнозирование в спорте.		8		8	16	УК-7 ПК-1	Реферат
Раздел 4. Подготовка спортсменов							
Тема 7. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.		8		9,7	15,7	УК-7 ПК-1	Собеседование
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3		
Всего за семестр:	**4**	**50**		**53,7**	**108**		
Семестр 5							

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. Интегральная подготовка.	2	8		4	14	УК-7 ПК-1	Собеседование
Раздел 5. Периодизация спортивной тренировки.							
Тема 2. Структура тренировочного процесса. Понятие о микро-, мезо - и макроциклах. Структура тренировочного занятия.		8		4	12	УК-7 ПК-1 ПК-7	Собеседование
Тема 3. Проблемы периодизации спортивной тренировки.	2	8		4	14	УК-7 ПК-1	Собеседование
Тема 4. Структура многолетней подготовки.		8		4	12	УК-7 ПК-1 ПК-7	Собеседование
Консультация					2		
Форма промежуточной аттестации (экзамен)					17,5 0,5		
Всего за семестр:	**4**	**32**		**16**	**72**		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	**сформирована частично**	**сформирована в целом**	**сформирована полностью**
«Не зачтено»	**«Зачтено»**		
«Неудовлетворительно»	**«Удовлетворительно»**	**«Хорошо»**	**«Отлично»**
Описание критериев оценивания			

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы. Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы. Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/510794

Дополнительная литература:

1. Семенов, Д. В. Теория и методика тренировки в спортивной гимнастике (спортивно-оздоровительный этап) : учебное пособие / Д. В. Семенов. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2022. — 103 с. — ISBN 978-5-6047612-4-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/290270
2. Базовые и новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование : учебно-методическое пособие / составители Т. С. Глушко, А. К. Зязин. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 44 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/310328
3. Мокрушина, И. А. Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности. В 2 частях. Ч. 2 : учебное пособие / И. А. Мокрушина, А. В. Петрова. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/233759
4. Петрова, А. В. Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности. В 2 частях. Ч. 1 : учебное пособие / А. В. Петрова, И. А. Мокрушина. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/233765
5. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие / В. В. Мякотных. — Сочи : СГУ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/172170

6. Пагиев В.Б., Арутюнян М.Н., Карапетов Г.И., Федотова Т,Д., Левикин А.Е., Физическая культура методы преподавания и организации учебно-тренировочного процесса. Учебное пособие / Под общей редакцией В.Б.Пагиева, - Пятигорск: Рекламно-информационное агенство на КМВ, 2019,- 244 с.

Периодические издания:

Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры и спорта

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта

1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
2.	Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru
3.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
4.	Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
5.	Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
6.	Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
7.	Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
8.	Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
9.	Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
10.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
11.	Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
12.	Цифровая образовательная платформа «Media» (LECTA), ГК «Просвещение»	https://media.prosv.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты:«МойОфис», «MicrosoftOffice»,«LibreOffice»,«ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиа контент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа – файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip»,«WinRAR»).
5. Программадляорганизацииипроведениятестирования(возможныеследующиеварианты:«Айрен»,«MytestX»).
6. Программа просмотра интернет -контента (браузер)(возможен следующий вариант:«Yandex»).

Приложение 1

Методические материалы по дисциплине
«Методика оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки»

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

Практические занятия

Семестр 3.

Тема 1. Системы и методы оздоровления организма

1. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева.

Их особенности, назначение.

2. Оздоровительные системы аэробной направленности.

3. Атлетическая гимнастика: общие закономерности.

4. Специфика восстановления и питания.

Оздоровительная система «Изотон» (по выбору)

Тема 2. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений

1. Специфика выполнения упражнений в воде.

2. Основные принципы оздоровительного дыхания.

3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Особенности проведения дыхательных систем.

4. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

5. Закаливание. Особенности закаливающих процедур.

6. Массаж. Значение массажа.

Тема 3. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре

1. Значение контроля и самоконтроля.

2. Цель, задачи контроля и самоконтроля.

3. Контроль, самоконтроль на занятиях физическими упражнениями оздоровительной физической культурой

4. Определение конституции человека, соматотипа, пропорции тела.

5. Дневник самоконтроля.

6. Антропометрические обследования.

7. Контроль функционального состояния (Применение методик по выбору)

Семестр 4.

Тема 2. Основные понятия в спортивной тренировке.

Функции спорта.

Классификация видов спорта.

Дать определение избирательным соревновательным упражнениям, специально подготовительным упражнениям, общеподготовительным упражнениям. Их значение.

Тема 3. Рассмотреть принципы спортивной тренировки.

Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.

Определить задачи контроля, виды контроля.

Значение контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями. Назвать виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

Тема 4. Определить цель, задачи соревнований.

Определить виды соревнований.

Определить судейскую коллегию соревнований, их функцию.

Назвать документы необходимые для проведения соревнований.

Тема 5. Разработать Положение о соревновании.

Разработать программу соревнований (по избранному виду спорта).

Разработать систему проведения соревнований (с выбыванием, по круговой).

Тема 7. Охарактеризовать основные стороны спортивной тренировки. Определить основные задачи, средства.

Составить комплекс упражнений: для общей и специальной физической подготовки функциональной подготовки воспитание моральных и волевых качеств спортсменов

Семестр 5.

Тема 2. Определить структуру тренировочного процесса. Понятие о микро-, мезо- и макроциклах.

Структура тренировочного занятия.

Определить задачи, содержание каждой части тренировочного занятия Проблемы периодизации спортивной тренировки.

Структура многолетней подготовки.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

2. Деловая игра

Семестр 3.

Тема 1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности

1. Причины возникновения современных оздоровительных систем и упражнений.
2. Особенности занятий различными видами оздоровительной гимнастики.
3. Влияние ритмической гимнастики на организм.
4. Какие виды контроля осуществляются на занятиях оздоровительными упражнениями

Тема 2. Системы и методы оздоровления организма

1. В чем состоит особенность оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева.
2. Имеет ли оздоровительную направленность атлетическая гимнастика.
3. Специфика занятий и питания.
4. Охарактеризовать оздоровительные системы (по выбору)

Тема 3. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений

1. Специфические особенности выполнения упражнений в воде.
2. Основные принципы оздоровительного дыхания.
3. Влияние нетрадиционных оздоровительных систем на организм занимающегося (йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.

4. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

5. Значение закаливание. Виды закаливания. Методика проведения закаливающих процедур.

6. Значение массажа. Виды массажа.

Семестр 4.

Тема 1. Основные понятия в спортивной тренировке.

Функции спорта.

Классификация видов спорта.

Основные понятия в спортивной тренировке.

Раскрыть функции спорта.

Раскрыть классификацию видов спорта.

Тема 3. Виды соревнований.

Способы проведения соревнований.

Определение спортивного результата.

Роль коллектива, морального и психологического климата в нем.

Определить цель, задачи соревнований.

Определить виды соревнований.

Определить судейскую коллегию соревнований, их функцию.

Назвать документы необходимые для проведения соревнований.

Разработать Положение о соревновании.

Разработать программу соревнований (по избранному виду спорта).

Разработать систему проведения соревнований (с выбыванием, по круговой).

Тема 4. Цель, средства и принципы спортивной тренировки.

Определить цель, охарактеризовать средства спортивной тренировки.

Дать определение понятиям «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Дать определение избирательным соревновательным упражнениям, специально подготовительным упражнениям, общеподготовительным упражнениям. Их значение.

Рассмотреть принципы спортивной тренировки.

Тема 5. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.

Определить задачи контроля, виды контроля.

Значение контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями.

Назвать виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

Тема 7. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.

Охарактеризовать структуру тренировки.

Сенситивные периоды подготовки спортсменов.

Дать характеристику этапам подготовки спортсменов.

Семестр 5.

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Функциональная подготовка.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка в спорте.

Тема 3. Проблемы периодизации спортивной тренировки

Теоретическая подготовка.

Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов.

Интегральная подготовка.

Охарактеризовать основные стороны спортивной тренировки.

Определить основные задачи, средства.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем,

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал,

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

3. Мозговой штурм

Семестр 3.

Тема 1. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре

1. Значение контроля занимающихся оздоровительной физической культурой.
2. Виды контроля на занятиях оздоровительной физической культурой
3. Самоконтроль занимающихся. Дневник самоконтроля
4. Методика проведения антропометрического обследования.
5. Контроль функционального состояния. Методики функционального состояния

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

4. Примерная тематика рефератов.

Семестр 3.

1. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений. Проблематика оздоровительной физической культуры.
2. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека. Психологические основы здоровья. Осознание здоровья как индивидуальной ценности.
3. Здоровье как компонент социального благополучия личности. Взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.
4. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.
5. Биологические основы оздоровительной физической культуры. Биология клетки. Нервно-мышечный аппарат. Физиология мышечной деятельности.

Кровообращение. Пищеварение. Иммунная система.

6. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры. Циклические упражнения. Гимнастические упражнения. Силовые упражнения.

7. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления. Особенности воздействия оздоровительных упражнений. Система аэробного обеспечения. Упражнения анаэробного и смешанного типа.

8. Методологические основы оздоровительных систем. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности. Исторические предпосылки современных оздоровительных систем и упражнений. Специфика занятий различными видами гимнастики. Ритмическая гимнастика. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями

9. Системы и методы оздоровления организма. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева.

10. Оздоровительные системы аэробной направленности. Атлетическая гимнастика: общие закономерности. Специфика восстановления и питания. Оздоровительная система «Изотон».

11. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений. Специфика выполнения упражнений в воде. Основные принципы оздоровительного дыхания.

12. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений. Закаливание. Массаж.

13. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре. Конституция человека. Соматотип. Пропорции тела. Антропометрические обследования. Контроль функционального состояния.

Семестр 4-5.

1. Виды, средства и методы подготовки спортсменов
2. Спортивная тренировка.
3. Физическая подготовка спортсмена.
4. Функциональная подготовка спортсмена.
5. Тактическая подготовка спортсмена.
6. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
7. Техническая подготовка спортсмена. 8 Теоретическая подготовка спортсмена.
8. Интегральная подготовка спортсмена.
9. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
10. «Периодизация спортивной тренировки»
11. Цикл в спортивной подготовке. Виды циклов.
12. Структура тренировочного занятия.
13. Формы и методы организации занятия.
14. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки.
15. Спортивные соревнования. Виды соревнований. Техническое обеспечение и оснащенность.
16. Организация и проведения соревнований.
17. Классификация видов спорта. Функции спорта.
18. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.
19. Спортивная подготовленность и пути ее достижения. Общая и специальная физическая подготовка.

Приложение 2

Оценочные материалы по дисциплине
«Методика оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1 Вопросы для собеседования

Семестр 3.

Тема 1. Физическая культура и здоровье человека
Сущность феномена здоровье.
Метафизический потенциал личности и ее здоровье.
Здоровье – цель или средство.
Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность.
Тема 2. Психологические основы здоровья
Осознание здоровья как индивидуальной ценности.
Здоровье как компонент социального благополучия личности.
Взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья.
Тема 3. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.
Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями
Методики определения психоэмоционального состояния занимающихся
Тема 4. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности
Исторические предпосылки современных оздоровительных систем и упражнений. Специфика занятий различными видами гимнастики.
Ритмическая гимнастика, ее значение
Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями
Тема 5. Системы и методы оздоровления организма
Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева. Оздоровительные системы аэробной направленности.
Атлетическая гимнастика: общие закономерности.
Специфика занятий и питания.
Охарактеризовать оздоровительные системы (по выбору)

Семестр 4.

Тема 2. Основные понятия в спортивной тренировке.
Функции спорта.
Классификация видов спорта.
Основные понятия в спортивной тренировке.
Раскрыть функции спорта.
Раскрыть классификацию видов спорта.
Тема 3. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Определение спортивного результата. Роль коллектива, морального и психологического климата в нем.
Определить цель, задачи соревнований.
Определить виды соревнований.
Определить судейскую коллегию соревнований, их функцию. Назвать документы необходимые для проведения соревнований.Разработать Положение о соревновании. Разработать программу соревнований (по избранному виду спорта). Разработать систему проведения соревнований (с выбыванием, по круговой).
Тема 4. Цель, средства и принципы спортивной тренировки.
Определить цель, охарактеризовать средства спортивной тренировки.
Дать определение понятиям «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Дать определение избирательным соревновательным упражнениям, специально подготовительным упражнениям, общеподготовительным упражнениям. Их значение.
Рассмотреть принципы спортивной тренировки.
Тема 5. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке. Определить задачи контроля, виды контроля.
Значение контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями. Назвать виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.
Тема 7. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.
Охарактеризовать структуру тренировки.
Сенситивные периоды подготовки спортсменов.
Дать характеристику этапам подготовки спортсменов.

Семестр 5.

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. Интегральная подготовка.
Охарактеризовать основные стороны спортивной тренировки.
Определить основные задачи, средства.
Тема 2. Структура тренировочного процесса.
Понятие о микро -, мезо - и макроциклах.
Структура тренировочного занятия.
Задачи и содержание каждой части тренировочного занятия.
Подобрать физические упражнения для частей занятия избранного вида спорта.
Тема 3. Проблемы периодизации спортивной тренировки.
Охарактеризовать периоды спортивной тренировки, их содержание и продолжительность.
Тема 4. Структура многолетней подготовки.
Определить цель, задачи многолетней подготовки

Критерии оценки:
оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.
оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.
оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.
оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета

Семестр 3.

1. Сущность феномена здоровье.
2. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
3. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.

4. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.
5. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений.
6. Специфика занятий различными видами гимнастики.
7. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.
8. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова.
9. Оздоровительные системы аэробной направленности.
10. Атлетическая гимнастика: общие закономерности.
11. Специфика восстановления и питания.
12. Оздоровительная система «Изотон».
13. Специфика выполнения упражнений в воде.
14. Основные принципы оздоровительного дыхания.
15. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
16. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.
17. Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания
18. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре
19. Задачи, содержание и организация физкультурной работы в трудовом коллективе.
20. Определение эффективности применения средств физической культуры
21. Объясните специфичность тренировочных эффектов.
22. Расскажите об обратимости тренировочных эффектов.
23. Дайте понятие тренируемости как фактора, определяющего величину тренировочных эффектов.
24. Раскройте основную цель и задачи ОФК.
25. Представьте основные и наиболее общие принципы применения ОФК.
26. Дайте общую характеристику принципам построения тренировки в ОФК.
27. Покажите взаимосвязь и различие между принципами доступности, индивидуализации, возрастных изменений в организме и «не навреди».
28. Объясните феномены, лежащие в основе принципа биологической целесообразности.
29. Раскройте последовательность реализации программно-целевого принципа при построении тренировочного процесса в ОФК.
30. Дайте общее понятие тренировочной программы ОФК.

Семестр 4.

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Соревнования как неотъемлемая часть спорта.
3. Спорт как социальное явление.
4. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
5. Средства спортивной тренировки
6. Социальные функции спорта.
7. Организация и проведение соревнований.
8. Методы спортивной тренировки
9. Классификация видов спорта.
10. Принципы спортивной тренировки.
11. Система подготовки спортсмена.
12. Проблемы периодизации тренировки.
13. Классификация соревнований.
14. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
15. Спортивно-тактическая подготовка.
16. Основные стороны спортивной подготовки спортсмена.
17. Спортивно-техническая подготовка.
18. Физическая подготовка.
19. Психическая подготовка.

20. Теоретическая подготовка
21. Спортивный отбор. Его значение и разновидности.
22. Структура тренировочного занятия.
23. Общая и специальная физическая подготовка.
24. Основные понятия в спортивной тренировке.
25. Структура многолетней подготовки.
26. Понятие о микро-, мезо - и макроциклах.
27. Раскройте классификацию тренировочных программ ОФК.
28. Расскажите о структуре занятий ОФК.
29. Дайте понятие стретчинга и его места в структуре занятия ОФК.
30. Характеристика системы подготовки спортсменов.

Критерии оценки:
- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

2.2. Примерный перечень вопросов для экзамена

Семестр 5.

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки, их реализация в тренировочном процессе.
3. Понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный, их отличительные признаки и взаимосвязь.
4. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов (ординарные, жесткие и максимизирующие).
5. Характеристика принципа направленности на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию спортивной тренировки.
6. Характеристика принципа единства общей и специальной физической подготовки спортсмена, и непрерывности тренировочного процесса в подготовке спортсменов.
7. Характеристика принципа цикличности и волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
8. Принципиальные положения постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов.
9. Характеристика системы подготовки спортсменов.
10. Научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение спортивной подготовки спортсменов.
11. Материально-техническое обеспечение и влияние факторов внешней среды на подготовку спортсменов.
12. Основные факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
13. Задачи, средства, методы, этапы и содержание технической подготовки спортсменов.
14. Характеристика этапов многолетней подготовки.
15. Виды, задачи, средства, методы тактической подготовки спортсменов.
16. Роль, виды и содержание физической подготовки спортсменов.
17. Роль, виды, задачи, средства и методы психологической подготовки спортсменов.

18. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов).
19. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.
20. Типовая периодизация большого цикла тренировки. Особенности периодизации в различных видах спорта.
21. Методические положения и структура многолетней подготовки спортсменов.
22. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
23. Предварительная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений (задачи, средства, методы, направленность).
24. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок, характеристика зон интенсивности.
25. Характеристика стадии базовой подготовки спортсменов (этапы и содержание).
26. Характеристика стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей спортсмена (этапы и содержание).
27. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов.
28. Контроль за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной тренировке.
29. Контроль за факторами внешней среды в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
30. Технология планирования спортивной тренировки.
31. Особенности организации и построения спортивной тренировки детей, юношей и девушек.
32. Характеристика средств восстановления работоспособности спортсменов.
33. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
34. Критерии отбора спортсменов по различным видам спорта в сборную команду России
35. Нагрузка и отдых как специфические компоненты спортивной тренировки.
36. Типы мезоциклов и методика их построения в системе спортивной тренировке.
37. Типы микроциклов и методика их построения в системе спортивной тренировке.
38. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности
39. Методика развития скоростных способностей и их оценка.
40. Методика развития координационных способностей и их оценка.
41. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки.
42. Методика развития выносливости и ее оценка.
43. Методика развития гибкости и ее оценка.
44. Содержание и организация комплексного контроля подготовленности спортсменов в спортивных школах.
45. Проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса, перспективы ее совершенствования.
46. Характеристика срочного, текущего и отставленного тренировочного эффектов.
47. Типы и классификации тренировочных занятий
48. Факторы, влияющие на эффективность заключительного этапа подготовки к соревнованиям.
49. Соревнования как неотъемлемая часть спорта.
50. Спорт как социальное явление.
51. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
52. Средства спортивной тренировки
53. Социальные функции спорта.
54. Организация и проведение соревнований.
55. Методы спортивной тренировки
56. Классификация видов спорта.

57. Принципы спортивной тренировки.
58. Система подготовки спортсмена.
59. Проблемы периодизации тренировки.
60. Классификация соревнований.

Критерии оценки к экзамену

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он демонстрирует углубленные знания по вопросу, опирается на различные источники, логически и последовательно аргументирует свою точку зрения, демонстрирует четкую позицию в раскрытии подходов к рассматриваемой проблеме.
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он демонстрирует удовлетворительные знания по вопросу, опирается на достаточное количество источников, знаком с первоисточниками, допускает ошибки в логике и не всегда может аргументировать свою точку зрения, демонстрирует четкую позицию в раскрытии подходов к рассматриваемой проблеме.
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он демонстрирует слабые знания по вопросу, опирается на недостаточное количество источников, слабо знаком с первоисточниками, допускает ошибки в логике и не может аргументировать свою точку зрения, не всегда демонстрирует четкую позицию в раскрытии подходов к рассматриваемой проблеме.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он демонстрирует слабые знания по вопросу, опирается на недостаточное количество источников, не знаком с первоисточниками, не может связно и аргументировано представить свою точку зрения, не демонстрирует четкую позицию в раскрытии подходов к рассматриваемой проблеме.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» №125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.