

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ГАОУ ВО МИОО

_____ А.И. Рытов

«__» «_____» 2015 г.

Дополнительная профессиональная программа
(профессиональная переподготовка)
Физическая культура и спорт

педагог по физической культуре
(наименование присваиваемой квалификации)

Автор курса:

Козорезов Ю.Д., старший преподаватель
кафедры физического воспитания и
безопасности жизнедеятельности

Утверждено на заседании
кафедры физического воспитания и
безопасности жизнедеятельности
Протокол № 5 от 2 октября 2015 г.

Зав. кафедрой _____ Н.И. Назаркина

Москва - 2015

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Общая характеристика приобретаемой новой квалификации «Педагог по физической культуре», профиль «Физическая культура и спорт»

Вид профессиональной деятельности	Группа занятий	Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции реализуемые после обучения	код	Уровень квалификации
Начальное общее образование	Преподаватели в начальной школе	код В Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ.	Педагогическая деятельность по реализации программ: - начального общего образования; - основного и среднего общего образования	В/02.6	6
Основное общее образование	Преподаватели в средней школе.			В/03.6	
Среднее общее образование	Преподаватели в средней школе.			В/04.6.1 В/04.6.2 В/04.6.3 В/04.6.4 В/04.6.5 В/04.6.6 В/04.6.7 В/04.6.8 В/04.6.9	

			«Педагогика».		
			Рабочая программа дисциплины «Психология».	V/04.6.10	
			Рабочая программа дисциплины «Социальная психология и коррекционная педагогика».	V/04.6.11	
			Рабочая программа дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».	V/04.6.12	
			Рабочая программа дисциплины «Анатомия».	V/04.6.13	
			Рабочая программа дисциплины «Физиология».	V/04.6.14	
			Рабочая программа дисциплины «Физиология физической культуры и спорта».	V/04.6.15	
			Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры».	V/04.6.16	
			Рабочая программа дисциплины «Теория спорта».	V/04.6.17	
			Рабочая программа дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта».	V/04.6.18	
			Рабочая программа дисциплины «История физической культуры».	V/04.6.19	
			Рабочая программа дисциплины «Биомеханика».	V/04.6.20	
			Рабочая программа дисциплины «Спортивная метрология».	V/04.6.21	
			Рабочая программа дисциплины «Спортивные сооружения».	V/04.6.22	
			Рабочая программа дисциплины «ИКТ-компетентность преподавателя физической культуры».	V/04.6.23	
			Рабочая программа дисциплины	V/04.6.24	

			«Лечебная физическая культура». Рабочая программа дисциплины «Теория и методика обучения (ТМО). Баскетбол».	В/04.6.25	
			Рабочая программа дисциплины «ТМО. Футбол».	В/04.6.26	
			Рабочая программа дисциплины «ТМО. Волейбол».	В/04.6.27	
			Рабочая программа дисциплины «ТМО. Лыжный спорт».	В/04.6.28	
			Рабочая программа дисциплины «ТМО. Легкая атлетика».	В/04.6.29	
			Рабочая программа дисциплины «ТМО. Гимнастика».	В/04.6.18	
			Рабочая программа дисциплины «ТМО. Подвижные игры».	В/04.6.30	
			Рабочая программа дисциплины «ТМО. Туризм».	В/04.6.31	
			Рабочая программа дисциплины «ТМО. Плавание».	В/04.6.32	

1.2. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в следующих областях: «Начальное общее образование», «Основное и среднее общее образование» по профилю подготовки «Физическая культура и спорт» для приобретения квалификации «Педагог по физической культуре».

1.3. Планируемые результаты обучения

Код компетенций	Компетенции	Код трудовых функций	Трудовые функции
ОПК-1	Осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.	В/02.6 В/03.6	Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования. Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.
ОПК-2	Способен использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач.	В/02.6 В/03.6	Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования. Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.
ОПК-4	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.	В/02.6 В/03.6	Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования. Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.
ПК-1	Способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях.	В/02.6 В/03.6	Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования. Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.
ПК-2	Готов применять современные	В/02.6	Педагогическая деятельность

	методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	В/03.6	по реализации программ начального общего образования. Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.
ПК-3	Способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии.	В/02.6 В/03.6	Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования. Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.
ПК-4	Способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.	В/02.6 В/03.6	Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования. Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.
ПК-5	Готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса.	В/02.6 В/03.6	Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования. Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.
ПК-6	Способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников.	В/02.6 В/03.6	Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования. Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.
ПК-7	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	В/02.6 В/03.6	Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования. Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.

1.4. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.5. Форма обучения – очно-заочная.

1.6. Режим занятий – 2 года, 3 раза в неделю, по 6 часов в день.

1.7. Трудоемкость обучения – 1200 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1 Учебный план профиль «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование разделов, циклов, дисциплин, практик, итоговой аттестации	всего часов	В том числе:					Форма контроля
			аудиторная работа			внеаудитор. работа		
			лекции	семинары	практич. занятия	с/р	дист. занятия	
	Базовая часть							
Р.1.	Нормативно-правовой							
1.1	Государственная политика РФ в сфере образования.	12	12					Зачет
1.2.	Правовые основы физической культуры и спорта.	12	12					Зачет
Р.2	Гуманитарный, социальный и экономический							
2.1.	История образования.	12	8		4			Зачет
2.2.	Философия образования.	12	8	2	2			Зачет
2.3.	Основы научно-технического перевода (английский язык).	12	2		10			Зачет
2.4.	Русский язык и культура речи.	36	12		24			Экзамен
2.5.	Основы экономики образования.	12	4	8				Зачет
2.6.	Современная научная картина мира.	12	8	4				Зачет
Р.3.	Психолого-педагогический							
3.1.	Педагогика.	36	20		16			Зачет
3.2.	Психология.	36	24		12			Зачет

№ п/п	Наименование разделов, циклов, дисциплин, практик, итоговой аттестации	всего часов	В том числе:					Форма контроля
			аудиторная работа			внеаудитор. работа		
			лекции	семинары	практич. занятия	с/р	дист. занятия	
3.3.	Специальная психология и коррекционная педагогика.	12	12					Зачет
3.4.	Безопасность жизнедеятельности.	12	6		6			Зачет
	Профильная часть							
Р.4.	Предметная деятельность							
4.1.	Анатомия.	60	30	30				Экзамен
4.2.	Физиология.	48	18	30				Экзамен
4.3.	Физиология физического воспитания и спорта.	72	30	42				Экзамен
4.4.	Теория и методика физической культуры.	60	18	42				Экзамен
4.5.	Теория спорта.	36	24	12				Зачет
4.6.	Менеджмент физической культуры и спорта.	24	12	12				Зачет
4.7.	История физической культуры.	30	12	18				Экзамен
4.8.	Биомеханика.	24	12		12			Зачет
4.9.	Спортивная метрология.	24	12		12			Зачет
4.10.	Спортивные сооружения.	18	12		6			Зачет
4.11.	ИКТ-компетентность преподавателя физической культуры.	24	6		18			Зачет
4.12.	Лечебная физическая культура.	36	6		30			Зачет
4.13.	Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности:							
4.13.1	Баскетбол.	72	6		66			Экзамен
4.13.2	Футбол.	24	6		18			Зачет
4.13.3	Волейбол.	72	6		66			Экзамен

№ п/п	Наименование разделов, циклов, дисциплин, практик, итоговой аттестации	всего часов	В том числе:					Форма контроля
			аудиторная работа			внеаудитор. работа		
			лекции	семинары	практич. занятия	с/р	дист. занятия	
4.13.4	Лыжный спорт.	48	6		42			Зачет
4.13.5	Легкая атлетика.	36	6		30			Экзамен
4.13.6	Гимнастика.	72	12		60			Экзамен
4.13.7	Подвижные игры.	44	6		38			Зачет
4.13.8	Туризм.	36	6		30			Зачет
4.13.9	Плавание.	36	6		30			Зачет
5.	Педагогическая практика	84						Зачет
6.	Итоговая аттестация Государственный междисциплинарный экзамен	4						
	ИТОГО:	1200	380	820				
Общий итог:								

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде тестирования, контрольных работ, устного опроса, теоретических и практических зачетов и экзаменов по основным разделам программы. По окончании обучения обучающиеся сдают Государственный экзамен.

Государственный экзамен специалиста является квалификационным и предназначен для определения теоретической и практической подготовленности выпускника к выполнению профессиональных задач, установленных ГОС ВПО. Государственный экзамен проводится в форме итогового междисциплинарного экзамена. Программа и порядок проведения государственного экзамена определяются на основании Положения об итоговой государственной аттестации выпускников высших учебных заведений, утвержденного Министерством образования Российской Федерации, Методических рекомендаций по проведению итоговой государственной аттестации выпускников высших учебных заведений по специальностям педагогического образования и примерной программы, разработанных УМО по специальностям педагогического образования.

Дополнительная квалификация «Педагог по физической культуре» присваивается обучающимся при условии успешного освоения программы, сдачи Государственного экзамена и удостоверяется дипломом о дополнительном образовании.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Дополнительная профессиональная программа разработана с учетом тенденций развития педагогической науки и системы образования, запросов педагогического сообщества, на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

3. письмо Минобрнауки России от 9 октября 2013 г. №06-735 «О дополнительном профессиональном образовании»;

4. письмо Минобрнауки России от 7 мая 2014 г. №АК-1261/06 «Об особенностях законодательного и нормативного правового обеспечения в сфере ДПО»;

5. Федеральные государственные образовательные стандарты ФГОС ВПО, 050100 «Педагогическое образование»;

6. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «07» августа 2014 г. №935;

7. приказ Минтруда России от 18 октября 2013 г. №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

8. методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов (Минобрнауки России 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05).

Электронные интернет ресурсы:

1. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://www.twirpx.com/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – URL: <http://lib.sportedu.ru/>
3. Электронная библиотека Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – URL: <http://www.lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

- Компьютерное и мультимедийное оборудование.
- Аудитории, спортивные залы, спортивные площадки, бассейн.
- Спортивный инвентарь и оборудование.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивает проведение всех видов практической, физкультурно-спортивной, дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, предусмотренных учебным планом.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Анатомия»

Автор программы:
Козорезов Ю.Д., специалист по УМР

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области анатомии человека.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.		ОПК-4	
2	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
3	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Структурно-функциональную организацию органов и систем тела человека с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей.		ОПК-4	
2.	Строение и функции основных органов, тканей органов, их нервной регуляции и кровоснабжения.	ПК-2		
3.	Факторы и принципы анатомической изменчивости и вариации анатомических структур в процессе антропогенеза. Причины и профилактику заболеваний и травм, возникающих при занятиях физической культурой и спортом.	ПК-7		

№ п/п	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
			ОПК-4	
1.	Определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния обучающихся.		ОПК-4	
2.	Применять знания в области анатомии человека в учебной и профессиональной деятельности.	ПК-2		
3.	Соблюдать правила техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.	ПК-7		

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО

1.4. Форма обучения – очно-заочная

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 60 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебно-тематический план дисциплины «Анатомия»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы
			Лекции	Семинар.	
1	Профильная часть. Предметно-методическая деятельность.	60	30	30	
1.1	Введение в анатомию. Предмет цели и задачи анатомии.	6	6		
1.2	Общая анатомия костной системы. Скелет туловища. Скелет головы. Строение скелета верхней конечности. Строение скелета нижних конечностей.	6	3	3	Устный опрос
1.3	Общая анатомия мышечной системы. Мышцы туловища. Мышцы головы и шеи. Мышцы верхней конечности. Мышцы нижней конечности.	12	6	6	Устный опрос
1.4.	Анатомическая характеристика положений и движений тела.	6	3	3	

1.5.	Нервная система. Головной мозг и черепно-мозговые нервы. Спинной мозг и спинномозговые нервы.	6	3	3	
1.6.	Органы чувств.	6	3	3	
1.7.	Пищеварительная система. Дыхательная система. Выделительная система. Строение эндокринной системы.	6	3	3	Устный опрос
1.8.	Общая анатомия кровеносной системы. Строение сердца.	6	3	3	
1.9.	Артерии и вены большого круга кровообращения. Лимфатическая система.	6	3	3	Устный опрос
	Итоговая аттестация				Экзамен
	Итого:	60	30	30	

2.2. Учебная программа дисциплины «Анатомия»

Тема 1.1. Введение в анатомию. Предмет цели и задачи анатомии.
(Лекция, 6 час.)

Анатомия человека как наука. Связь анатомии с предметами медико-биологического цикла. Методы изучения анатомического исследования. Характеристика анатомии как базовой дисциплины, ее значение для специалистов ФК и С.

Клетка как основная структурно-функциональная единица организма человека. Роль клеточных мембран в жизнедеятельности клеток (цитоплазма, митохондрии, рибосомы, лизосомы, центросома), их функциональное значение.

Классификация тканей. Эпителиальные ткани. Соединительная ткань. Возрастная периодизация. Характеристика возрастных периодов.

Тема 1.2. Общая анатомия костной системы. Скелет туловища. Скелет головы. Строение скелета верхней конечности. Строение скелета нижних конечностей. (Лекция, 3 час., семинар, 3 час.).

Общие данные о строении опорно-двигательного аппарата. Пассивная и активная части. Механические и биологические функции скелета. Внутреннее

строение кости. Надкостница, ее функциональное значение. Компактное и губчатое вещество костей. Костный мозг. Стадии развития костей. Классификация костей. Изменение костей при систематических физических нагрузках. Виды соединения костей. Сустав его строение и функция. Классификация суставов. Виды движения в суставах.

Скелет туловища.

Строение и функциональное значение скелета туловища. Позвоночный столб, его положение, функции и отделы. Особенности строения позвонков. Соединение позвонков. Физиологические изгибы позвоночного столба и их функциональное значение. Понятие о сколиозах. Строение и форма грудной клетки. Влияние условий жизни, труда, физических упражнений на форму, строение, подвижность позвоночного столба и грудной клетки.

Скелет головы.

Череп его отделы. Парные и непарные кости мозгового и лицевого отдела черепа, их строение, положение, соединение. Воздухоносные пазухи. Крыша черепа. Основание черепа. Топография черепа: черепные ямки, глазница, полость носа, височная, подвисочная, крылонебные ямки. Контрфорсы черепа и их значение. Индивидуальные особенности черепа.

Строение скелета верхней конечности.

Строение костей плечевого пояса и свободной верхней конечности: ключица, лопатка, плечевая кость, кости предплечья, кости кисти. Суставы верхней конечности; грудино-ключичный плечевой, локтевой, лучезапястный, их классификация, форма суставных поверхностей их, движения, связки, особенности. Оси вращения, виды движения. Влияние физических упражнений на строение и подвижность верхней конечности.

Строение скелета нижней конечности.

Строение костей таза и свободной нижней конечности: тазовая кость, бедренная кость, кости голени и стопы. Суставы нижней конечности; тазобедренный, коленный, голеностопный, их классификация, форма суставных поверхностей, оси, движения, связки, особенности. Своды стопы. Факторы,

укрепляющие своды стопы. Влияние физических упражнений на строение, развитие и подвижность скелета нижней конечности.

Тема 1.3. Общая анатомия мышечной системы. Мышцы туловища. Мышцы головы и шеи. Мышцы верхней конечности. Мышцы нижней конечности. (Лекция, 6 час., семинар, 6 час.)

Общая характеристика и классификация мышечной ткани. Строение гладкой и поперечнополосатой мышечной ткани. Морфологические основы поперечнополосатого мышечного волокна. Кровоснабжение и иннервация мышц. Вспомогательный аппарат мышц. Классификация мышечной ткани, принципы работы, механизм сокращения. Факторы, влияющие на силу мышц. Рычаговый принцип работы мышц. Влияние физических упражнений на форму и работу мышц.

Мышцы туловища.

Мышцы живота: названия, места начала и прикрепления. Проекция на теле. Мышцы спины: названия, места начала и прикрепления. Проекция на теле. Мышцы груди. Диафрагма. Мышцы вдоха и выдоха. Мышцы и фасции шеи, производящие движение позвоночного столба.

Мышцы головы и шеи.

Морфофункциональная характеристика мышц головы. Мимические и жевательные мышцы: названия, места начала и прикрепления. Особенности строения мимических мышц. Мышцы шеи. Поверхностные и глубокие. Мышцы участвующие в сгибании, разгибании и наклоне головы.

Мышцы верхней конечности.

Мышцы, действующие на грудино-ключичный, плечевой, локтевой, лучезапястные суставы: Названия, места начала и прикрепления. Проекция мышц на теле. Мышцы плеча. Мышцы предплечья. Задняя группа мышц предплечья. Мышцы, производящие движения пояса верхней конечности. Мышцы кисти.

Мышцы нижней конечности.

Мышцы, действующие на тазобедренный, коленный и голеностопный суставы: названия, места начала и прикрепления. Проекция мышц на теле. Мышцы бедра. Мышцы голени. Мышцы стопы.

Тема 1.4 Анатомическая характеристика положений и движений тела.
(Лекция, 3 час., семинар, 3 час.)

Понятие о внешних и внутренних силах. Общий центр тяжести тела. Виды равновесия и степень устойчивости, факторы, влияющие на них. Общая характеристика положений и движений тела спортсмена. Схема анатомического анализа положений тела спортсмена: вид равновесия, степень устойчивости, положения основных суставов, мышцы, обеспечивающие эти положения. Аналитический анализ типичных положений и движений тела спортсмена.

Тема 1.5. Нервная система. Головной мозг и черепно-мозговые нервы. Спинной мозг и спинномозговые нервы. (Лекция, 3 час., семинар, 3 час.)

Значение и строение нервной системы. Строение нервных клеток. Рефлекторная дуга соматической нервной системы. Классификация нервной системы. Строение нервов. Виды нервов. Нервные окончания. Проводящие пути нервной системы.

Головной мозг и черепно-мозговые нервы.

Строение головного мозга: стволовая часть, полушария мозга. Строение коры головного мозга. Базальные ядра полушарий. Белое вещество полушарий. Подкорковые и корковые анализаторы. Черепные нервы, их строение, расположение ядер, места отхождения от мозга и выхода из черепа. Основные ветви черепных нервов и области иннервации.

Спинной мозг и спинномозговые нервы.

Положение, форма и внешнее строение спинного мозга. Серое и белое вещество спинного мозга. Передние и задние корешки спинного мозга. Спинномозговая жидкость. Кровоснабжение спинного мозга и его оболочек. Спинномозговые нервы, их строение и ветви. Ветви шейного сплетения и

иннервации. Ветви плечевого сплетения и иннервации. Иннервация межреберных нервов. Седалищный нерв его ветви и области иннервации.

Тема 1.6. Органы чувств. (Лекция, 3 час., семинар, 3 час.)

Общая характеристика органов чувств. Значение органов чувств при выполнении физических упражнений. Кожа, ее строение и функциональное значение. Железы кожи. Рецепторы кожи. Иннервация кожи. Строения органа слуха и равновесия. Строение органа зрения. Глазное яблоко. Оболочки глаза. Строение органа вкуса. Нервные пути и вкусовой корковый центр. Обонятельные рецепторы слизистой оболочки носовой полости. Нервные пути и корковый орган обоняния.

Тема 1.7. Пищеварительная система. Дыхательная система. Выделительная система. Эндокринная система.

Пищеварительная система. (Лекция, 3 час., семинар, 3 час.). Характеристика внутренних органов. Строение внутренних органов, не имеющих полости. Влияние физических упражнений на строение и расположение внутренних органов. Морфофункциональная характеристика органов пищеварения. Строение и топография печени. Строение поджелудочной железы.

Дыхательная система. Общая характеристика органов дыхания. Воздухоносные пути и особенности строения. Легкие. Форма и топография. Долька легкого, строение альвеолы. Структурно функциональная единица легких. Плевра. Париетальный и висцеральный листки плевры. Плевральная полость. Средостение.

Мочеполовая система. Значение и строение мочевой системы. Строение почек. Строение нефрона. Механизм образования мочи. Строение мочевыводящих путей. Значение и строение половой системы. Наружные и внутренние половые органы мужчин и женщин, их строение.

Строение эндокринных желез. Значение желез внутренней секреции для развития организма и его регуляции. Щитовидная железа (строение, функция,

топография). Надпочечная железа (строение, топография). Вилочковая железа (строение, топография). Связь эндокринных желез с отделами головного мозга. Гипофиз, выделяемые гормоны и связь с гипоталамусом (гипоталамо-гипофизарная система).

Тема 1.8. Общая анатомия кровеносной системы. Строение сердца.
(Лекция, 3 час., семинар, 3 час.)

Отделы сосудистой системы. Строение артерий, их классификация. Круги кровообращения. Строение стенок сердца. Клапанный аппарат сердца. Кровоснабжение и иннервация сердца. Влияние физических упражнений на строение сердечно-сосудистой системы, а также на положение, размеры, строение и функции сердца.

Тема 1.9. Артерии и вены большого круга кровообращения. Лимфатическая система. Артерии большого круга кровообращения. (Лекция, 3 час., семинар, 3 час.)

Аорта, ее отделы. Ветви восходящей аорты. Ветви дуги аорты. Артерии головы и шеи. Подключичная артерия, ее ветви и области кровоснабжения. Артерии верхней конечности. Артерии грудной и брюшной полости. Грудная аорта, ее пристеночные и внутренностные ветви. Пристеночные ветви брюшной аорты. Ветви наружной подвздошной артерии. Артерии нижней конечности. Тыльная артерия стопы и ее ветви. Подошвенные артерии.

Вены большого круга кровообращения. Лимфатическая система.

Принципиальная схема венозной системы. Образование венозных сплетений, венозных синусов, пещеристых тел. Вены сопровождающие и не сопровождающие артерии. Система верхней полой вены. Образование полой вены и ее топография. Большая вена мозга. Вены верхней конечности. Межреберные вены. Притоки верхней и нижней полой вены. Притоки воротной вены. Особенности вен конечностей. Механизм тока крови по венам.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде экзамена в устной форме по основным разделам программы.

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Строение позвонков. Особенности строения позвонков в различных отделах позвоночного столба.
2. Мимические мышцы, их строение.
3. Методы анатомического исследования: анатомирование, антропометрический, рентгенологический.
4. Позвоночный столб в целом: строение, формирование изгибов.
5. Жевательные мышцы: строение и функции.
6. Разделы анатомии.
7. Грудная клетка в целом: строение и развитие, индивидуальные, возрастные особенности.
8. Мышцы шеи, их строение.
9. Лесгафт П. Ф. как представитель функционального направления в анатомии и значение его работ для развития физического воспитания.
10. Соединение костей черепа: виды швов.
11. Диафрагма: развитие, строение и функции.
12. Кости лицевого отдела черепа: Верхняя и нижняя челюсть.
13. Поверхностные мышцы спины, их строение.
14. Кости лицевого отдела черепа. Глазница.
15. Глубокие мышцы спины, их строение.
16. Клетка и её строение.
17. Мышцы груди.
18. Строение кости как органа: костная ткань.
19. Свод (крыша) мозгового отдела черепа: кости его образующие.
20. Мышцы живота, их строение.

21. Мышцы пояса верхней конечности.
22. Мышцы плеча.
23. Височная кость, её место в черепе.
24. Мышцы предплечья, их строение.
25. Скелет нижней конечности, их строение.
26. Мышцы кисти, их строение.
27. Эпителиальная ткань.
28. Скелет верхней конечности.
29. Мышцы пояса нижней конечности.
30. Кости и соединения костей плечевого пояса.
31. Мышцы бедра, их строение.
32. Соединительная ткань, месторасположение, классификация.
33. Скелет свободной нижней конечности.
34. Мышцы голени.
35. Кости таза и их соединения: таз в целом, особенности мужского и женского таза.
36. Мышцы стопы.
37. Понятие и виды тканей организма человека.
38. Голеностопный сустав, кости голеностопного сустава.
39. Коленный сустав: строение, виды и объём движений.
40. Тазобедренный сустав: строение, виды и объём движений.
41. Плечевой сустав: строение, виды и объём движений.
42. Формирование правильной осанки.
43. Локтевой сустав: строение, виды и объём движений.
44. Собственные мышцы груди.
45. Общее представление о строении организма человека. Этапы развития.
46. Лучезапястный сустав: строение, виды и объём движений.
47. Классификация суставов.
48. Виды и режимы работы мышц.
49. Надкостница: строение и значение.

50. Биомеханика суставов.
51. Общая характеристика дыхательной системы. Функции, состав, строение, топография.
52. Общая характеристика мочеполового аппарата. Функции, состав, строение, топография.
53. Промежуточный мозг. Строение, топография.
54. Общая характеристика желез внутренней секреции. Классификация, функции, топография.
55. Мозжечок. Строение, функции, топография.
56. Легкие. Строение, функции, топография.
57. Общая характеристика кожи. Функции, строение, железы кожи.
58. Строение коры мозга. Кортиковые центры.
59. Общая характеристика пищеварительной системы. Функции, строение, топография.
60. Общая характеристика спинного мозга. Функции, строение, топография.
61. Почки. Строение, функции, топография.
62. Классификация и характеристика органов чувств. Общий план их строения.
63. Гипофиз, его топография, место в системе желез внутренней секреции.
64. Общая характеристика периферической нервной системы.
65. Поджелудочная железа. Строение, топография.
66. Общая характеристика лимфатической системы.
67. Среднее ухо. Строение, топография.
68. Внутреннее ухо. Строение, топография.
69. Общая характеристика сосудов малого круга кровообращения.
70. Сердце. Функции, строение, топография.
71. Щитовидная железа. Строение, топография.
72. Вегетативная часть нервной системы, ее классификация.
73. Средний мозг. Строение, топография.
74. Печень. Строение, топография.

75. Продолговатый мозг. Строение, топография.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программ.

Основная литература:

1. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека [с основами динамической и спортивной морфологии] [Текст]: учеб. для вузов физ. культуры / М. Ф. Иваницкий. – 7-е изд. – М.: Олимпия, 2008. – 623 с.

2. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека [Текст]: [с основами динамической и спортивной морфологии]: учеб. для вузов физ. культуры / М. Ф. Иваницкий; [под ред. Б. А. Никитюка и др.]. – [6-е изд.]. – М.: Терра-Спорт Олимпия-Пресс, 2003. – 623 с.

3. Курепина М. М. Анатомия человека: учебник для вузов / М. М. Курепина, А. П. Ожигова, А. А. Никитина. – М.: Владос, 2002. – 383 с.

4. Сапин М. Р. Анатомия человека: в 2 т.: учебник для биол. и мед. спец. вузов: Опорно-двигательный аппарат. Внутренние органы (пищеварительная и дыхательная системы). Т. 1 / Сапин М. Р., Билич Г. Л. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Оникс-Альянс-В, 2001. – 462 с.

5. Сапин М. Р. Анатомия человека: в 2 т.: учебник для биол. и мед. спец. вузов: Внутренние органы (мочеполовой аппарат). Системы обеспечения (эндокринная, сосудистая, иммунная, нервная системы) Т. 2 / Сапин М. Р., Билич Г. Л. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Оникс-Альянс-В, 2001. – 431 с.

Дополнительная литература:

1. Боянович Ю. В. Анатомия человека. Карманный атлас / Ю. В. Боянович. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2005. – 733 с.

2. Козлов В. И. Анатомия нервной системы: учеб. пособие для студентов вузов / В. И. Козлов, Т. А. Цехмистренко. – М.: Мир, 2006. – 206 с.
3. Курепина М. М. Анатомия человека. Атлас: пособие для вузов / М. М. Курепина; А. П. Ожигова, А. А. Никитина. – М.: Владос, 2007. – 239 с.
4. Привес М. Г. Анатомия человека: Учебник для мед. вузов и ун-тов / М. Г. Привес, Н. К. Лысенков, В. И. Бушкович. – 11-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Гиппократ, 2001. – 683 с.
5. Сапин М. Р. Атлас нормальной анатомии человека: в 2 т.: учеб. пособие для мед. вузов. Т. 1 / М. Р. Сапин, Д. Б. Никитюк, З. В. Швецов. – 3-е изд. – М.: Медпресс-информ, 2007. – 486 с.
6. Сапин М. Р. Атлас нормальной анатомии человека: в 2 т.: учеб. пособие для мед. вузов. Т. 2 / М. Р. Сапин, Д. Б. Никитюк, З. В. Швецов. – 3-е изд. – М.: Медпресс-информ, 2007. – 483 с.
7. Сапин М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для пед. вузов / М. Р. Сапин, З. Б. Брыксина. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2005. – 432 с.
8. Фениш Х. Карманный атлас анатомии человека на основе международной номенклатуры / Х. Фениш (при участии В. Дауберга); Пер. с англ. С. Л. Кабака, В. В. Руденка; Ред. пер. С. Д. Денисов; Ил. Г. Шпитцер. – 4-е изд., стер. – Минск: Высшэйшая школа, 2001. – 464 с.

Электронные интернет ресурсы:

1. Федеральная электронная медицинская библиотека. – URL: <http://www.femb.ru/>
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://www.twirpx.com/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – URL: <http://lib.sportedu.ru/>
4. Электронная библиотека Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – URL: <http://www.lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>

5. Портал медицинской литературы. – URL: <http://medulka.ru/>

4.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Слайды, таблицы, планшеты.
- Проектор.
- Мультимедийный проектор.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Физиология»

Автор программы:
Козорезов Ю.Д., специалист по УМР

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области физиологии человека.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.		ОПК-4	
2	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
3	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Основы дисциплины «Физиология» в объеме, необходимом для решения педагогических задач в образовательном учреждении.		ОПК-4	
2.	Принципы, закономерности и механизмы функционирования отдельных систем органов человека и всего организма в целом.	ПК-2		
3.	Условия правильного, гармоничного развития организма человека, влияние негативных факторов на здоровье учащихся.	ПК-7		
№ п/п	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
1.	Определять содержание обучения в рамках		ОПК-	

	учебных планов с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей и уровня двигательной подготовленности обучающихся.		4	
2.	Применять современные методики и технологии измерения физиологических функций организма в состоянии покоя и при мышечной деятельности.	ПК-2		
3.	Соблюдать правила техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.	ПК-7		

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения – очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 48 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебно-тематический план дисциплины «Физиология»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		
			Лекции	Семинарские занятия	Формы контроля
1	Профильная часть. Предметно-методическая деятельность	48	18	30	
1.1	Введение в физиологию. Понятия о регуляции функций организма.	2	2		
1.2	Физиология возбудимых тканей.	4	2	2	
1.3	Физиология центральной нервной системы (ЦНС) и ее роль в регуляции физиологических функций нервной системы.	8	4	4	Устный опрос
1.4	Вегетативная нервная система (ВНС), ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании постоянства внутренней среды организма (гомеостаза).	2	2		Устный опрос
1.5	Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции.	4	2	2	Устный опрос
1.6	Физиология двигательного аппарата. Принципы управления движениями.	4		4	Устный опрос

1.7	Физиология крови.	4	2	2	
1.8	Сердечно-сосудистая система. Лимфатическая система.	6	2	4	
1.9	Физиология дыхательной системы.	4	2	2	
1.10	Пищеварительная система.	2		2	
1.11	Обмен веществ и энергии.	2		2	
1.12	Физиология выделительной системы.	2		2	
1.13	Высшая нервная деятельность. Сенсорные системы.	4		4	Устный опрос
	ИТОГО	48	18	30	
	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ				Экзамен

2.2. Учебная программа дисциплины «Физиология»

Тема 1.1. Введение в физиологию. Понятия о регуляции функций организма. (Лекция, 2 часа).

Основные этапы и роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии. Двигательная деятельность как необходимое условие развития организма, здорового образа жизни, повышения работоспособности, активное долголетия. Общие физиологические понятия. Механизмы регуляции физиологических функций.

Тема 1.2. Физиология возбудимых тканей (Лекция, 2 часа; семинар, 2 часа)

Возбудимые ткани и их свойства. Транспорт веществ через биологические мембраны. Пассивный транспорт. Активный транспорт. Электрические явления возбудимых тканях. Потенциал покоя. Потенциал действия. Рефрактерность. Законы раздражения возбудимых тканях.

Оценка порогов раздражения в различных двигательных точках. Исследование взаимодействия между силой раздражителя и длительностью его воздействия необходимых для получения ответной реакции.

Тема 1.3. Физиология центральной нервной системы (ЦНС) и ее роль в регуляции физиологически функций. (Лекция, 4 часа; семинар, 4 часа).

Значение и общие функции ЦНС. Периферическая нервная система. Функциональная организация ЦНС и ее развитие в процессе эволюции и

онтогенеза. Рефлекторный механизм деятельности ЦНС — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Виды рефлексов. Методы исследования ЦНС.

Нейрон как структурная и функциональная единица нервной системы. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Разновидности нейронов — афферентные, промежуточные и эфферентные. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия). Возбуждающие и тормозящие синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Роль нервных импульсов в передаче информации.

Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма).

Координация деятельности ЦНС. Открытие торможения в ЦНС И. М. Сеченовым. Координационная и охранительная роль процесса торможения. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в ЦНС. Иррадиация и концентрация возбуждения. Учение А. А. Ухтомского о доминанте. Значение синхронизации активности для системной деятельности мозга. Следовые процессы.

Функциональная организация спинного мозга. Роль специальных центров в регуляции движений и вегетативных функций. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях. Функции среднего мозга, его участие в реализации познотонических и ориентировочных рефлексов. Функции промежуточного мозга. Гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. Неспецифическая система мозга. Лимбическая система мозга, ее роль в формировании эмоций. Функции мозжечка, его роль в регуляции двигательных функций. Функции подкорковых ядер (полосатого тела и бледного ядра).

Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел ЦНС. Функциональные единицы коры вертикальные колонки нейронов. Три функциональных блока мозга: 1) блок регуляции тонуса и бодрствования; 2) блок приема, переработки и хранения информации; 3) блок программирования, регулирования и контроля поведенческой деятельности человека.

Тема 1.4. Вегетативная нервная система (ВНС), ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании постоянства внутренней среды организма (гомеостаза). (Лекция, 2 часа).

Функциональная организация и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС. Учение Л.А. Орбели об адаптационно-трофической функции ВНС. Вегетативные рефлексы, их роль в обеспечении мышечной работы.

Тема 1.5. Гуморальная регуляция. Физиология желез внутренней секреции. (Лекция, 2 часа; семинар, 2 часа).

Функции желез внутренней секреции (эндокринные железы) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности. Гормоны и физиологические механизмы их действия. Взаимодействие желез внутренней секреции.

Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам.

Функции половых желез и их роль в развитии физических качеств спортсмена. Функции гормонов поджелудочной железы. Функции гормонов щитовидной железы. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции.

Функции гормонов гипофиза, передней, средней и задней доли. Роль гормонов гипофиза в регуляции других желез внутренней секреции.

Значение гормонов при мышечной работе их роль в управлении обменными процессами при физических упражнениях.

Общий адаптационный синдром, его стадии. Стресс и адаптация. Роль желез внутренней секреции в формировании системно-структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные.

Тема 1.6. Физиология двигательного аппарата. Принципы управления движениями. (Семинар, 4 часа).

Понятие о нервно-мышечном аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) — основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы. Функциональные свойства ДЕ. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени). ДЕ и их типы. Зависимость функциональных свойств мышцы от состава входящих в нее ДЕ, Влияние состава ДЕ на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость. Включение различных типов ДЕ при разных режимах сокращения мышц. Электрические явления в мышце при сокращении (электромиография). Тонус скелетных мышц.

Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения. Статический и динамический типы работы мышц. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах. Функциональные свойства гладких мышц, особенности их метаболизма.

Основные принципы и общая схема организации произвольных движений. Рефлекторная природа двигательных актов. Многоуровневый характер регуляции движений. Функциональная система управления движениями. Регуляция поз тела. Значение поз в двигательной деятельности человека. Роль различных отделов ствола мозга в регуляции позы и движений. Нисходящие моторные системы,

корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов скелетных мышц. Роль обратных связей и функциональная система управления движениями. Управление динамическими, кинематическими параметрами произвольных движений. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями. Отношение «симметрия — асимметрия» в двигательных действиях. Речевая регуляция движений.

Тема 1.7. Физиология крови. (Лекция, 2 часа; семинар, 2 часа).

Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови: транспортная, дыхательная, питательная, терморегуляторная, поддержание водно-солевого баланса и кислотно-основного состояния (КОС), выделительная, защитная и регуляторная.

Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты и их функции. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость. Группы крови. Свертывание крови.

Нервная и гуморальная регуляция системы крови.

Изменения крови при мышечной деятельности: миогенный лейкоцитоз и его фазы, эритроцитоз, миогенный тромбоцитоз.

Тема 1.8. Сердечно-сосудистая система. Лимфатическая система. (Лекция, 2 часа; семинар, 4 часа).

Функции кровообращения. Функциональная организация сердечно-сосудистой системы.

Сердце. Функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ).

Сократительная деятельность сердца. Метаболизм и кровоснабжения сердца. Фазовая структура сердечного цикла. Зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности циклической работы, величины и продолжительности статических усилий, объема активной мышечной массы.

Систолический, ударный объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК) объем циркулирующей депонированной крови. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе. Влияние на УОК и МОК положения тела в пространстве. Регуляция работы сердца в покое (ЧСС, УО, МОК). Внутри и внесердечные механизмы регуляции.

Функции артериальных и венозных сосудов. Тонус сосудов. Микроциркуляция. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров.

Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку, объемная и линейная скорости кровотока. Движение крови по венам. Физиологические и биофизические механизмы регуляции движения крови по сосудам. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей. Физиологические свойства сердечной мышцы (автоматия, проводящая система). Электрокардиография. Анализ фазовой структуры сердечного цикла. Регистрация ЧСС и АД в покое и при мышечной работе. Нервная и гуморальная регуляция работы сердца.

Основные показатели гемодинамики при мышечной работе. Рабочая гиперемия и ее механизмы. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц, Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях.

Перераспределение кровотока при мышечной работе.

Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе.

Физиология лимфообращения и его регуляция в покое и мышечной деятельности.

Тема 1.9. Физиология дыхательной системы. (Лекция, 2 часа; семинар, 2 часа)

Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноное, тахипноное, полипноное, диспноное). Легочные объемы и емкости. Должные и фактические величины. Легочная вентиляция и её компоненты в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного уровня физической подготовленности. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция.

Биомеханика дыхания. Кислородная стоимость (работа) дыхания. Обмен и транспорт газов в организме. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях. Диффузионная способность легких для кислорода и углекислого газа. Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо. Артериально-венозная разность (АВР) по кислороду, коэффициент использования кислорода. Транспорт CO₂ кровью. Роль карбоангидразы; факторы, влияющие на выделение CO₂.

Регуляция дыхания. Понятие о газовом гомеостазе организма. Типы регуляции дыхания. Дыхательный центр и его отделы (И. М. Сеченов, Н. А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра. Функции артериальных и медуллярных хеморецепторов. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов. Роль коры больших полушарий в регуляции дыхания. Произвольная дыхания. Рефлексы саморегуляции дыхания. Особенности механизмов регуляции дыхания при мышечной работе.

Тема. 1.10. Пищеварительная система. (Семинар, 2 часа)

Общая характеристика пищеварительных процессов. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудка, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике. Представления о полостном и пристеночном пищеварении.

Секреторная, кислотообразующая и моторная функции желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Гормональная функция ЖКТ. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Всасывание продуктов переваривания пищи. Регуляция пищеварения. Влияние мышечной деятельности на пищеварение. Методы исследования ЖКТ.

Тема 1.11. Обмен веществ и энергии. (Семинар, 2 часа)

Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция, диссимиляция, анаболизм, катаболизм. Роль белков в организме, Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления.

Роль углеводов в организме. Углеводный обмен при мышечной работе.

Роль жиров в организме. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц.

Регуляция белкового, углеводного и жирового обмена. Соотношение углеводного и жирового обменов во время мышечной работы.

Обмен воды и минеральных веществ. Значение и распределение воды в организме. Обмен воды при мышечной работе. Влияние дегидратации на работоспособность. Минеральный обмен. Особенности минерального обмена при мышечной работе.

Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент кислорода. Энергетический обмен при мышечной работе. Кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия.

Тема 1.12. Физиология выделительной системы. (Семинар, 2 часа)

Характеристика выделительных процессов, Основные функции почек и методы их исследования. Особенности кровообращения в почках. Процесс мочеобразования: гломерулярная фильтрация и канальцевая реабсорбция. Регуляция мочеобразования. Состав мочи. Мочевыведение и мочеиспускание.

Выделительная функция потовых желез. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

Тема 1.13. Высшая нервная деятельность (ВНД). Сенсорные системы.
(Семинар, 4 часа)

Определение понятия ВНД. Роль И. М. Сеченова в формировании представлений о природе произвольных движений и психики. Учение И. П. Павлова об условных рефлексах как основе ВНД.

Характеристика условных рефлексов, их отличие от безусловных, приспособительное значение. Условные рефлексы высших порядков. Механизм образования условных рефлексов. Условные рефлексы при непостоянном подкреплении (вероятностные). Условные рефлексы первого и второго рода (оперантные). Физиологические механизмы фиксации условных рефлексов. Память, ее виды.

Торможение условных рефлексов. Динамический стереотип. Обучение и поведение как формы приспособления в окружающей среде. Физиологические механизмы мотиваций и эмоций. Функциональная организация сложных форм деятельности человека. Понятие о функциональной системе (П. К. Анохин) как принципе работы мозга.

Типы ВНД. Первая и вторая сигнальные системы. Физиология сна. Физиологические механизмы восприятия, внимания, мышления. Нейрофизиологические механизмы кодирования мыслительной деятельности (И. П. Бехтерева). Значение подражания, запечатления (импринтинг) и условных рефлексов для обучения. Высшие формы творческих функций мозга.

Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов). Учение И. П. Павлова об анализаторах. Биологическое значение и основные функции сенсорных систем. Классификация и механизм возбуждения рецепторов. Основные способы передачи информации. Пороги раздражения рецепторов. Адаптация рецепторов. Кортикальный уровень сенсорных систем.

Зрительная сенсорная система. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору мозга. Основные функциональные показатели

зрительной сенсорной системы. Поле зрения и острота зрения. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Роль зрительной сенсорной системы в управлении движениями.

Слуховая сенсорная система. Рецепторы, механизм восприятия и передачи звуковой информации. Слуховые пороги, частотный диапазон восприятия звуков. Восприятие речи. Слуховая память. Значение слуховой сенсорной системы при занятиях спортом.

Вестибулярная сенсорная система. Вестибулярные рецепторы и механизм восприятия. Вестибулярные рефлексы, вестибулярная устойчивость. Значение вестибулярной сенсорной системы в управлении движениями.

Двигательная сенсорная система. Проприорецепторы двигательной сенсорной системы, механизм восприятия и передачи информации в ЦПС. Кортикальный уровень двигательной сенсорной системы и роль обратной афферентации в управлении движениями.

Понятие о висцеральной, болевой, тактильной, обонятельной и вкусовой сенсорных системах.

Взаимодействие различных сенсорных систем при физических упражнениях.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Текущий контроль качества знаний предполагает устный опрос, собеседование по темам.

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде экзамена в устной форме по основным разделам программы.

Примерные вопросы для экзамена

1. Предмет и задачи общей физиологии.
2. Основные свойства клеточной мембраны. Мембранный потенциал покоя возбудимых клеток. Пассивный и активный перенос веществ через клеточную мембрану.

3. Потенциал действия (нервный импульс), Механизм его возникновения и проведения по нервному волокну.

4. Центральная нервная система, ее основные функции и рефлекторные механизмы деятельности. Нейроны как основные структурно-функциональные элементы ЦНС. Синаптическая связь между нейронами.

5. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части. Элементарные двигательные рефлексы у человека (сухожильные и др.)

6. Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуляции физиологических функций. Виды торможения.

7. Передача возбуждения от нервного волокна к мышечному. Нервно-мышечный синапс.

8. Функции спинного, продолговатого мозга и мозжечка. Их роль в регуляции движений.

9. Физиология рецепторов, их значение и классификация. Пороги возбуждения рецепторов.

10. Зрительная сенсорная система и ее роль в регуляции движений.

11. Слуховая сенсорная система и ее роль в регуляции движений.

12. Вестибулярная сенсорная система и ее роль в регуляции движений.

13. Строение и функции моторной (двигательной) сенсорной системы. Проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями.

14. Механизмы восприятия и передачи информации в ЦНС. Сенсорная коррекция движений.

15. Высшая нервная деятельность. Физиологические механизмы образования и проявления условных рефлексов. Роль условных рефлексов в приспособлении организма к изменениям во внешней и внутренней среде, в обучении двигательным навыкам.

16. Вегетативная нервная система (ВНС) и ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании гомеостаза. Строение и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС.

17. Понятие о нервно-мышечном (двигательном) аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) и их классификация.

18. Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.

19. Электрические явления в мышце при сокращении. Основные параметры электромиограммы и их связь с функциональным состоянием мышцы (сила мышечного напряжения, степень утомления и др.).

20. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Теория скольжения. Роль саркоплазматического ретикулума и ионов кальция в сокращении. Энергетика мышечного сокращения.

21. Формы сокращения мышц (изотоническая, изометрическая, смешанная). Особенности одиночных и тетанических сокращений медленных и быстрых мышечных волокон. Связь исходной длины и силы сокращения скелетной мышцы. Зависимость между и скоростью сокращения мышц.

22. Система крови. Объем, состав и функции крови. Гематокрит. Кислотно-щелочное состояние и активная реакция крови в покое и при мышечной работе разного характера и мощности. Буферные системы крови.

23. Плазма крови. Гомеостатические константы крови. Осмотическое и онкотическое давление плазмы, их роль в транскапиллярном обмене веществ.

24. Эритроциты, их количество и функции. Гемоглобин, его количество в крови и функции.

25. Лейкоциты, их состав и функции. Миогенный лейкоцитоз.

26. Тромбоциты. Механизмы свертывания крови. Свертывающая и противосвертывающая системы крови, их изменения при мышечной работе.

27. Изменения крови при мышечной деятельности.

28. Сердце как насос. Структурные и функциональные особенности сердечной мышцы.

29. Автоматия и проводящая система сердца. Электрокардиограмма.

30. Показатели работы сердца. Минутный объем крови (МОК), ударный

объем крови (УОК). Связь деятельности сердца с мощностью работы (потреблением кислорода).

31. Систолический (ударный) объем крови, факторы, его определяющие. Изменение систолического объема в зависимости от положения тела, вида и мощности физической работы.

32. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при мышечной работе разной мощности. Влияние на ЧСС положения тела в пространстве.

33. Нервная и гуморальная регуляция работы сердца в покое и при мышечной работе.

34. Гемодинамика. Основные законы гемодинамики. Объемная и линейная скорости кровотока. Время кругооборота крови. Особенности кровотока в различных органах и сосудистых зонах в покое и при мышечной работе.

35. Артериальное давление. Факторы, определяющие систолическое, диастолическое и пульсовое давление. Изменение АД при различных видах мышечной работы.

36. Движение крови по венам. Значение венозного возврата крови для величины минутного объема кровообращения. Механизмы регуляции венозного возврата.

37. Сопротивление кровотоку в сосудах и факторы, его определяющие. Изменение сосудистого сопротивления при мышечной работе.

35. Перераспределение кровотока между различными сосудистыми зонами в покое и при мышечной работе разной мощности.

38. Нервная и гуморальная регуляция сосудистого сопротивления и артериального давления в покое и при мышечной деятельности.

39. Дыхание и его функции, Этапы газообмена в организме. Внешнее дыхание. Механизмы вдоха и выдоха. Энергетическая (кислородная) стоимость дыхания.

40. Легочная вентиляция (минутный объем дыхания) и факторы, ее определяющие в покое и при мышечной работе. Способы определения легочной вентиляции, дыхательного объема, частоты дыхания и жизненной емкости легких.

41. Обмен газов в легких. Газовый состав вдыхаемого (атмосферного), альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Диффузия газов через легочную мембрану. Величина парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и в тканях.

42. Транспорт кислорода кровью. Гемоглобин и его соединения. Кислородная емкость крови, факторы, ее определяющие, и ее роль в обеспечении кислородом работающих мышц.

43. Транспорт CO_2 кровью.

44. Обмен газов между кровью и тканями. Диффузия O_2 и CO_2 . Роль миоглобина. Артериовенозная разность (АВР) по кислороду в покое и при мышечной работе разной мощности.

45. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации в тканях. Понятие о сдвиге кривой диссоциации гемоглобина вправо (эффект Бора).

46. Потребление организмом кислорода в покое и при мышечной работе разной мощности. Методы определения потребления O_2 и выделения CO_2 .

47. Максимальное потребление кислорода (МПК). Абсолютное и относительное МПК. Признаки достижения МПК. Факторы, определяющие и лимитирующие МПК.

48. Альвеолярная вентиляция. Анатомическое и физиологическое мертвое пространство. Оценка эффективности легочной вентиляции, вентиляционный эквивалент кислорода.

49. Регуляция дыхания в покое. Дыхательный центр, Хеморецепторные и механорецепторные рефлексы. Влияние гиперкапнии и гипоксии на легочную вентиляцию. Задержка дыхания и произвольная гипервентиляция.

50. Особенности регуляции дыхания при мышечной работе. Роль центральных и периферических нервно-рефлекторных влияний в регуляции дыхания. Гуморальные механизмы в регуляции дыхания при работе.

51. Функции пищеварительного аппарата. Физиологические механизмы их регуляции. Значение работ И. П. Павлова в изучении физиологических механизмов пищеварения. Чувство голода. Пищеварение в полости рта.

52. Пищеварение в желудке и кишечнике, механизмы его регуляции. Всасывание питательных веществ. Влияние мышечной работы на процессы пищеварения и всасывания.

53. Физиология эндокринной системы. Механизмы действия гормонов на физиологические функции организма человека. Связь нервной и гуморальной регуляции функций организма.

54. Гормоны гипофиза, их значение для жизнедеятельности. Роль гормонов гипофиза в регуляции функций других желез внутренней секреции.

55. Гипоталамо-гипофизарная система.

56. Гормоны щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин) и их роль в жизнедеятельности организма, влияние на энергетический обмен.

57. Гормоны коркового слоя надпочечников, их роль в жизнедеятельности организма и в долговременной адаптации к мышечной деятельности.

58. Гормоны мозгового слоя надпочечников (адреналин и норадреналин). Симпато-адреналовая система и ее роль в процессе срочной адаптации организма к мышечной работе и психоэмоциональным напряжениям.

59. Понятие об общем адаптационном синдроме (стрессе), его стадии. Роль желез внутренней секреции в формировании срочных и долговременных адаптивных реакций.

60. Физиологические механизмы обмена веществ. Понятие об ассимиляции и диссимиляции, анаболизме и катаболизме. Роль белков в организме. Белковый обмен во время мышечной работы и в период восстановления.

61. Обмен жиров. Роль жиров в энергообеспечении мышечной работы.

62. Обмен углеводов в покое и при мышечной работе. Значение запасов углеводов для мышечной работоспособности.

63. Обмен воды и минеральных веществ, его значение для обеспечения мышечной работоспособности. Чувство жажды.

64. Роль почек в водно-солевом обмене. Питьевой режим при физических упражнениях разной мощности и длительности.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Нормативные документы

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.
2. План действий по модернизации общего образования на 2011–2015 годы.
3. Инструктивно-методическое письмо о переходе на Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Основная литература:

1. Физиология человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под ред. Тхоревского В.И. М.: Изд. Физкультура и спорт., 2001. с.492.
2. Основы физиологии человека: учебник для высших учебных заведений: в 2 т. Под ред. Б.И. Ткаченко. – СПб: Международный фонд истории науки, 1994. – т.1 – 567с., т.2 – 412 с.
3. Физиология человека: В 4-х томах. Перевод с английского/ Под редакцией Р. Шмидта и Г. Тевса. – М.: Мир, 1996.
4. Физиология человека: Учебник (курс лекций)/ Под редакцией Н.А. Агаджаняна и В.И. Циркина. – СПб.: Сотис, 1998. – 527 с.
5. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Солодков А.С., Сологуб Е.Б.М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
6. Спортивная физиология: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
7. Физиология человека: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / Под ред Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.

8. Нормальная физиология: учеб. Для студентов ун-тов/ Под ред. А.В. Коробкова. – М.: Высш.школа, 1980. – 560 с.

9. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фербер Д.А. Изд-во: Академия. Высшая профессиональное образование. 2003. – 416с.

Дополнительная литература

1. Волков В.М., Семкин А.А. Резервы спортсмена: метод. Пособие. – мн.: ИПП Госэконом плана РБ, 1993. – 92 с.

2. Ильин А.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояние): Учебное пособие для студентов фак. Физ. воспитания пед ин-тов. – М.: Просвещение, 1980. – 199 с.

3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): Учебное пособие для студентов фак. Физ. воспитания пед. Ин-тов. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.

4. Солодков А.А. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам. – Л.: ГДОИФК, 1988. – 38 с.

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

1. Электронный учебник по биологии человека, раздел физиологии. – URL: <http://humbio.ru/humbio/physiology/0005e445.htm>.

4.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

- слайды, таблицы, планшеты;
- проектор;
- мультимедийный проектор.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Физиология физического воспитания и спорта»

Автор программы:
Назаркина Н.И., канд. пед. наук, доцент

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области физиологии физического воспитания и спорта.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.		ОПК-1	
2.	Способен реализовать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях.	ПК-1		
3.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
4.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Основы дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» в объеме, необходимом для решения педагогических задач в образовательном учреждении.		ОПК-1	
2.	Основы физиологических закономерностей развития детского организма, возрастные особенности адаптационных процессов к	ПК-1		

	физическим упражнениям.			
3.	Физиологические основы развития тренированности и двигательных качеств.	ПК-2		
4.	Физиологические механизмы и закономерности развития процессов утомления и восстановления организма при занятиях физкультурой и спортом.	ПК-7		
№ п/п	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
1.	Определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния обучающихся.	ПК-1		
2.	Применять современные методики и технологии с учетом физических способностей и функционального состояния обучающихся.	ПК-2		
3.	Исследовать функциональное состояние жизненно важных систем организма, регистрировать ЭКГ, определять пульс, артериальное давление, проводить спирометрию, динамометрию, расчет основного и общего обмена, оценивать развитие физических качеств детей и взрослых.	ПК-7		

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения – очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 72 часа.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план программы переподготовки

№ п/п	Наименование Разделов и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Интерактивные	
Раздел 1. Профильная часть (предметно-методическая)					
1.1	Характеристика дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта». Её значение в организации процесса физического воспитания.	6	6		

1.2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	6	3	3	Устный опрос
1.3	Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта.	6	3	3	
1.4.	Физиологические процессы в организме при работе максимальной и субмаксимальной мощности.	6	2	4	
1.5.	Физиологические процессы в организме при работе большой и умеренной мощности.	6	2	4	Устный опрос
1.6.	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	12	4	8	
1.7.	Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиология плавания.	12	4	8	Устный опрос
1.8.	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.	6	2	4	
1.9.	Физиологические основы оздоровительной физической культуры.	6	2	4	Устный опрос
1.10.	Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов	6	2	4	
	Итоговая аттестация	72	30	42	Экзаме

2.2. Учебная программа дисциплины.

Тема 1.1. Характеристика дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта». Её значение в организации процесса физического (лекция, 6 ч).

Физиология физического воспитания и спорта ее задачи, связь с другими науками. Методы исследования. История развития физиология физического воспитания и спорта. Роль отечественных (Л.А. Орбели, А.Н. Крестовникова, В.С. Фарфеля, Н.В. Зимкина) и зарубежных ученых. Значение для теории и практики физической культуры и спорта.

Тема 1.2. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма (лекция, 3 ч; семинар, 3 ч).

Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Виды адаптации. Индивидуальные типы адаптации. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа. Общий адаптационный синдром (Г. Селье). Понятие о дизадаптации, утрате адаптации и реадaptации, «цене» адаптации.

Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Динамика функций организма при адаптации, ее стадии. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Мобилизация функциональных резервов организма. Основные функциональные эффекты адаптации (экономизация, мобилизация, повышение резервных возможностей, ускорение восстановления, устойчивость к нагрузкам, надежность функций). Обратимость адаптационных изменений. Принципы физиологической оценки качества и эффективности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Понятие о срочном, отставленном и суммарном (кумулятивном) тренировочном эффекте.

Тема 1.3. Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта (лекция, 3 ч; семинар, 3 ч).

Аналитические и синтетические классификации. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энерготрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.

Тема 1.4. Физиологические процессы в организме при работе максимальной и субмаксимальной мощности (лекция, 2 ч; семинар, 4 ч)

Характеристика циклических движений различной относительной мощности максимальной и субмаксимальной. Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия.: максимальной, субмаксимальной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика

работы вегетативных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения. Характеристика движений, оцениваемых в баллах. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства).

Тема 1.5. Физиологические процессы в организме при работе большой и умеренной мощности (лекция, 2 ч; семинар, 4 ч).

Характеристика циклических движений большой и умеренной мощности (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы вегетативных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия.

Тема 1.6. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (лекция, 4 ч; семинар 8 ч).

Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Физиологическое значение и механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.

Врабатывание. Физиологические закономерности и механизм вработывания функций. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций, ускорения вработывания функций. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».

Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности. Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.

Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.

Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.

Восстановление. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха.

Тема 1.7. Физиологические механизмы развития физических качеств (лекция, 4 ч; семинар 8 ч).

Биологические факторы, определяющие развитие силы. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии мышц. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.

Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений. Значение скорости в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций, поддержании высокого темпа движений.

Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта. Центральные и периферические

факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.

Определение выносливости. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления. Специфичность выносливости. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе. Анаэробная и аэробная производительность. Выносливость при локальной, региональной и глобальной работе. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии выносливости. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных видов выносливости. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость как основа анаэробной выносливости.

Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. МПК как критерий уровня физического здоровья населения. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.

Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАПО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об аэробной емкости и эффективности.

Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровоснабжение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий работоспособность мышц при различных режимах сокращения. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Физиологические основы тренировки периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости. Взаимосвязь генетических и средовых факторов в развитии периферических механизмов аэробной выносливости.

Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память. Координация и способность к мышечному расслаблению. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.

Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навыков.

Тема 1.8. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды (лекция, 2 ч; семинар, 4 ч)

Особенности терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма. Спортивная работоспособность в условиях повышенной и пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.

Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорья.

Биологические ритмы человека. Циркадные ритмы. Ритмы и адаптация. Динамика работоспособности в течение суток. Десинхроноз и его физиологическая характеристика. Формирование новой суточной периодики функций организма при смене временных поясов и ее фазы.

Влияние водной среды на спортивную работоспособность. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, теплоемкость и теплопроводность). Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде, Функции анимальных и вегетативных систем в водной среде. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.

Тема 1.9. Физиологические основы оздоровительной физической культуры
(лекция, 2 ч; семинар 4 ч)

Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.). Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; РХУСпо). Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность.

Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.

Влияние физической активности на резервы физиологических функций.

Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.

Детский, подростковый и юношеский возраст. Двигательная активность необходимый фактор развития, увеличения функциональных возможностей растущего организма. Физиологическая характеристика физического воспитания в дошкольных коллективах: оздоровительная гимнастика, ходьба и бег, раннее плавание, подвижные игры и т. д. Физиологическая характеристика занятий физической Культурой в школьных коллективах. Обоснование величины

оптимальной двигательной активности и методики использования физических упражнений.

Зрелый и пожилой возраст. Физическая активность — важное условие высокой работоспособности лиц зрелого и пожилого возраста. Влияние разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) на стареющий организм. Обоснование оптимальных нагрузок. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная, утренняя гимнастика и др.) Физиологические механизмы влияния физической тренировки на стареющий организм.

Тема 1.10. Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов (лекция, 2 ч; семинар, 4 ч)

Возрастное развитие процессов нейрогормональной регуляции структуры и функций нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем (система крови, кровообращение, дыхание, обмен веществ и энергии). Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при различных физических упражнениях. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности развития физиологических состояний в процессе спортивной деятельности. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.

Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде устного опроса и теоретического экзамена по основным разделам программы.

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»

1. Адаптация к мышечной деятельности.
2. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
3. Энергетика мышечной деятельности.
4. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
5. Принципы классификации спортивных упражнений.
6. Физиологическое обоснование спортивной тренировки младших школьников
7. Физиология плавания (подъемная или обратная ей потопляющая сила, лобовое сопротивление, пропульсивная сила).
8. Физиологические механизмы утомления.
9. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (устойчивое состояние).
10. Что такое порог анаэробного обмена.
11. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности (предстартовое состояние).
12. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
13. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
14. Энергетика плавания. Эффективность плавания.
15. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности (вработывание).
16. Физиологическое обоснование спортивной тренировки юношей и девушек.

17. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности (устойчивое состояние).
18. Физиологическая характеристика статических усилий (малые и большие статические усилия).
19. Физиологическая характеристика состояния утомления при выполнении физических упражнений.
20. Физиологическая работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления.
21. Физиологические механизмы и стадии формирования двигательных навыков.
22. Физические механизмы теплоотдачи в условиях повышенных температур и влажности воздуха.
23. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
24. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенных температур и влажности воздуха (кожный кровоток и температура кожи, потообразование и потоотделение).
25. Надежность и нарушения двигательного навыка.
26. Физиологические механизмы поддержания нормального водно-солевого баланса в условиях повышенных температур и влажности воздуха.
27. Сила как физическое качество, формы проявления силовых качеств.
28. Физиологические изменения и их механизмы при тепловой адаптации.
29. Физиологические механизмы развития силы (типы мышечных волокон, физиологический поперечник, гипертрофия мышцы).
30. Физиологические механизмы приспособления к холоду. Акклиматизация к холоду.
31. Функциональные резервы мышечной силы.
32. Как определить величину максимального потребления кислорода расчетным методом.
33. Средства и методы развития силовых способностей.
34. Аэробная работоспособность женщин.

35. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости.
36. Физиологическая характеристика гибкости.
37. Определение физической работоспособности методом степ-теста (PWC170).
38. Физиологические основы ловкости.
39. Особенности спортивной работоспособности в среднегорье и после возвращения на уровень моря.
40. Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты (скорости).
41. Длительность, частота и объем тренировочных нагрузок.
42. Физиологическая характеристика проявлений скоростно-силовых качеств.
43. Обратимость тренировочных эффектов.
44. Физиологические основы процесса тренировки.
45. Физиологические особенности организма детей школьного возраста.
46. Возрастные особенности управления движениями.
47. Физиологические механизмы и стадии формирования двигательных навыков.
48. Аэробные возможности организма и выносливость. Максимальная потребность кислорода.
49. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений.
50. Восстановление функций после прекращения работы (4 фазы восстановления).
51. Индивидуальное развитие и возрастная периодизация.
52. Устранение молочной кислоты в период восстановления.
53. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.
54. Физиологические основы состояния тренированности. Состояние спортивной формы.
55. Восстановление запасов кислорода.
56. Восстановление фосфагенов (АТФ и КрФ).

57. Влияние повышенного барометрического давления на организм спортсмена.

58. Сила как физическое качество, формы проявления силовых качеств.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Нормативные документы

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.
2. План действий по модернизации общего образования на 2011–2015 годы.
3. Инструктивно-методическое письмо о переходе на Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Основная литература:

1. Безруких М. М. Возрастная физиология: физиология развития ребенка: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Дошк. педагогика и психология»; «Педагогика и методика дошк. Образования»: доп. Умо по специальностям пед. образования / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – 4-е изд., стер. – М.: АСADEMIA, 2009. – 415 с.: ил.
2. Данилова Н. Н. Психофизиология: Учеб. для вузов / Данилова Н. Н. – М.: Аспект Пресс, 1998. — 373 с.: ил.
3. Захарьева Н.Н. Спортивная физиология: курс лекций / Н. Н. Захарьева. – М.: Физическая культура, 2012. – 284 с.
4. Солодков А. С. Физиология человека: общ., спортив., возрастная: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100: рек. Умо вузов РФ по образованию в обл.

физ. культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2008. – 619 с.: ил.

5. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб. для вузов физ. культуры / А. С. Солодков, Е.Б. Сологуб: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 527 с.: ил.

6. Основы физиологии человека. Т. 1: учеб, для вузов / Под ред. Б. И. Ткаченко; Ассоц. преп. физиологии вузов. – СПб.: междунар. фонд истории науки, 1994. – 570 с.: ил.

7. Физиология человека: учеб. для вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов / ред. В. И. Тхоревский. – М.: фон, 2001. – 491 с.: ил. 8. Уилмор Д. Проф. Физиология спорта: пер. с англ. / Уилмор Джек, Костилл Дэвид. – Киев: олимп. лит., 2001. – 503 с.: ил.

Дополнительная литература

1. Физиология центральной нервной системы: учеб. пособие для студентов мед. вузов: рек. Умо по мед. и фармацевт. образованию вузов России / В.М. Смирнов [и др.]. – 6-е изд., стер. – М.: ACADEMIA, 2008. – 368 с.: ил.

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

1. Электронный учебник по биологии человека, раздел физиологии – URL: humbio.ru/humbio/physiology/0005e445.htm

4.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Слайды, таблицы, планшеты.
- Проектор.
- Мультимедийный проектор.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
« Теория и методика физической культуры»

Автор программы:
Назаркина Н.И., канд. пед. наук, доцент

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области теории и методики физической культуры.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.		ОПК-4	
2.	Способен реализовать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях.	ПК-1		
3.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
4.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОПК-4		
2.	Социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.	ПК-1		

3.	Принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.	ПК-2		
4.	Основные правила профилактики травматизма, приемы оказания помощи, страховки и самостраховки в процессе занятий физической культурой и спортом.	ПК-7		
№ п/п	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
1.	Определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования.	ОПК-4		
2.	Проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.	ПК-1		
3.	Совершенствовать профессиональные знания и умения путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.	ПК-2		
4.	Соблюдать правила техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.	ПК-7		

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения – очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 60 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Интерактивные занятия	
1	Профильная часть. (Предметно-методическая).	60	18	42	
1.1	Теория и методика физической культуры в системе профессиональной подготовки.	6	6		
1.2	Методологические основы учения: формы и функции ФК, дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности.	6	6		
1.3	Средства и методы физического воспитания.	12	2	10	
1.4	Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения.	6	2	4	
1.5	Физические качества, методика воспитания, их физиологические особенности.	12	2	10	
1.6	Основы методики физического воспитания в образовательном учреждении.	12		12	
1.7	Планирование учебного процесса по физической культуре.	6		6	
	Итоговая аттестация:				экзамен
	Итого:	60	18	42	

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Профильная часть (предметно-методическая)		
Тема 1. Теория и методика физической культуры в системе профессиональной подготовки.	Лекция, 6 часов	Теория и методика физической культуры в системе профессиональной подготовки. Содержание и структура курса ТМФК, ее место в системе наук, ретроспектива, проблематика. Характеристика базовых понятий теории и методики физической культуры и спорта.
Тема 2. Методологические	Лекция, 6 часов	Формы и функции ФК. Дидактические принципы, регламентирующие процесс

основы учения: формы, функции и принципы		формирования физической культуры личности.
Тема 3. Средства и методы физического воспитания.	Лекция, 2 часа Семинар, 10 часов	Классификация средств: физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы. Общая характеристика физических упражнений (форма, содержание, техника). Общая классификация методов физического воспитания. Особенности использования методов строго регламентированного упражнения при обучении технике двигательных действий и воспитании физических качеств.
Тема 4. Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения.	Лекция, 2 часа Семинар, 4 час.	Двигательное действие, умение, навык. Определение понятий, характерные признаки, значение. Физиолого-психологическое обоснование механизмов формирования двигательных умений и навыков. Общая характеристика процесса обучения. Особенности реализации дидактических принципов, использовании средств и методов на этапах начального разучивания, углубленного детального разучивания и этапе совершенствования техники двигательных действий.
Тема 5. Физические качества, методика воспитания, их физиологические особенности.	Лекция, 2 часа Семинар, 10 часов	Теоретико-практические основы развития физических качеств. Силовые способности как основа физического качества сила и методика их развития. Координационные способности как основа физического качества ловкости и методика их развития. Быстрота как основа скоростных способностей и методика ее развития. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития.
Тема 6. Основы методики физического воспитания в образовательном учреждении.	Семинар, 12 часов	Методические особенности организации специфических форм физической культуры. Формы организации занятий в физическом воспитании. Урок физической культуры как основная форма организации занятий по физическому воспитанию. Содержание и структура урока ФК в общеобразовательной школе. Требования к уроку физической культуры. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке ФК. Педагогический анализ, хронометрирование, пульсометрия.
Тема 7. Планирование	Семинар, 6 часов	Планирование годовых, рабочих

учебного процесса по физической культуре.		(тематических) планов в начальной, основной, средней школе на основе учебных программ по физической культуре. Технологии проектирования развития физических способностей, их реализация в учебном процессе по ФК.
---	--	---

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде экзамена по основным разделам программы.

Обучающийся считается аттестованным, если имеет положительные оценки по всем разделам программы, выносимым на экзамен.

Вопросы к экзамену

1. Понятие «Физическая культура».
2. Техника физических упражнений. Основа техники, деталь техники, элемент техники.
3. Понятие «Спорт».
4. Основные документы планирования учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе.
5. Понятие «Физическое воспитание».
6. Форма и содержание физических упражнений.
7. Понятие «Физическая подготовка».
8. Классификация физических упражнений.
9. Понятие «Физическое совершенство».
10. Кинематические характеристики техники физических упражнений.
11. Понятие «Физическое развитие».
12. Динамические характеристики техники физических упражнений.
13. Понятие «Физическая подготовленность».
14. Характеристика методов выполнения физических упражнений.

15. Понятие «Метод», «Методический прием».
16. Характеристика типов интервалов отдыха в одиночном занятии.
17. Специфические принципы физического воспитания.
18. Характеристика типов интервалов отдыха между занятиями.
19. Понятие «Методика».
20. Цель и задачи физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.
21. Понятия «Знания» и «Двигательные умения».
22. Методика воспитания силы.
23. Характеристика программ по физической культуре для учащихся начальной, основной и старшей школы.
24. Методы организации деятельности занимающихся.
25. Средства физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.
26. Методика воспитания быстроты.
27. Виды специальных знаний физического воспитания.
28. Методика воспитания гибкости.
29. Двигательный режим детей дошкольного возраста.
30. Методика воспитания выносливости.
31. Характеристика эффектов физических упражнений.
32. Методика воспитания ловкости.
33. Методы строго-регламентированного упражнения.
34. Структура занятия физическими упражнениями в дошкольных образовательных учреждениях.
35. Общепедагогические методы обучения.
36. Структура процесса обучения двигательным действиям.
37. Методы практического разучивания.
38. Содержание обучения двигательным действиям в дошкольных образовательных учреждениях.
39. Отличительные признаки двигательного навыка.

40. Структура анализа урока физической культуры. Основные требования к анализу урока.
41. Характеристика методов предупреждения и исправления ошибок.
42. Понятие «Обучение». Стороны процесса обучения. Современные подходы к обучению двигательным действиям.
43. Характеристика метода слова.
44. Урок ознакомления (вводный). Задачи, средства, методы, основные требования.
45. Характеристика метода показа.
46. Урок разучивания. Задачи, средства, методы, основные требования.
47. Характеристика методов практического разучивания.
48. Урок совершенствования. Задачи, средства, методы, основные требования.
49. Фазы восстановления после физической нагрузки. Особенности использования фаз восстановления для развития физических качеств.
50. Методические особенности обучения детей дошкольного возраста двигательным действиям.
51. Характеристика методов организации деятельности занимающихся.
52. Определение плотности урока физической культуры способом «Хронометрирование».
53. Подготовительная часть урока физической культуры. Задачи, средства, методы, основные требования.
54. Признаки утомления и способы регулирования нагрузки в ходе занятия физическими упражнениями в ДОУ.
55. Основная часть урока физической культуры. Задачи, средства, методы, основные требования.
56. Формы занятий физическими упражнениями в ДОУ.
57. Характеристика общедидактических принципов.
58. Заключительная часть урока физической культуры. Задачи, средства, методы, основные требования.

59. Определение нагрузки урока физической культуры способом «Пульсометрия».

60. Средства физического воспитания.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Основная литература

1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Изд.«Физическая культура», 2005. – 533 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2011. – 1 CD (Учеб. Литература для высшего и среднего проф. образования).

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник. – М.: Академия, 2012. – 478 с.

Дополнительная литература:

1. Байденко В.И. Компетенции в профессиональном образовании (К освоению компетентностного подхода) / В.И. Байденко // Высшее образование в России. – 2004. – № 11. – С. 3-14.

2. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи. / В.К. Бальсевич. // Теория и практика физической культуры, 2002. – № 3. – С. 2-4.

3. Белов В.В. Модульно-рейтинговая система обучения и оценки успеваемости студентов: Методические рекомендации / составители: Петропавловская В.Б., Клингер А.В., Вишнякова А.А. – Тверь, 2008. 184 с.

4. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 269 с.

5. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. № 5. 2003.

6. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. /Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.– С. 108-117.

7. Физическая культура студентов: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Научная электронная библиотека. – URL: www.elibrary.ru
2. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты. Доклад на отделении философии образования и теории педагогики РАО 23 апреля 2002. – URL: www.eidos.ru/news/compet.htm
3. Российская национальная библиотека. – URL: <http://www.nlr.ru>
4. Публичная электронная библиотека. – URL: <http://www.online.ru/sp/eel/russian>
5. Научная библиотека МГУ. – URL: <http://nbmgu.ru/>
6. Научная библиотека им. Н.И. Лобачевского. – URL: www.kcn.ru/tatJU/universitet/bib
7. Справочная система. – URL: www.d-inter.ru/telia

4.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины требует наличия:

1. инструментальных методик исследования;
2. аудио-, видеоматериалов и аппаратуры;
3. сетевых источников информации.

Технические средства обучения:

- компьютерное и мультимедийное оборудование.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Теория спорта»

Автор программы:
Козорезов Ю.Д., специалист по УМР

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области теории спорта.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.	ОПК-1		
2.	Способен реализовать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях.	ПК-1		
3.	Готов применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.		ПК-3	

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Принципы и методы занятий спортом, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.	ОПК-1		
2.	Средства и методы тренировки, применяемые в системе подготовки спортсменов.	ПК-1		
3.	Теорию спортивной тренировки, медико-биологические, психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.		ПК-3	
№ п/п	Уметь	Бакалавриат		Магистратура

1.	Определять общие и конкретные цели и задачи в сфере спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования.	ОПК-1		
2.	Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и оздоровления занимающихся.	ПК-1		
3.	Использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности.		ПК-3	

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения – очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 36 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Семинарские занятия	
1	Профильная часть. (Предметно-методическая)	36	20	16	
1.1	Общая характеристика спорта.	6	6		
1.2	Методические основы спортивной подготовки.	12	6	6	Устный опрос
1.3	Построение спортивной тренировки.	12	6	6	Устный опрос
1.4	Прогнозирование и отбор в спорте.	6	2	4	
	Итоговая аттестация:				Зачет
	Итого:	36	20	16	

2.2. Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий, учебных работ, час.	Содержание
Раздел 1. Профильная часть (предметно-методическая)		
Тема 1.1. Общая характеристика спорта.	Лекция, 6 часов	<p>Краткая характеристика основных педагогических понятий в спорте. Законы спорта, социальные функции спорта, классификация видов спорта. Смысл спортивных достижений. Большой спорт в системе человеческой деятельности.</p> <p>Основные стороны подготовки спортсмена. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс. Теоретическая, психическая, техническая, тактическая, физическая подготовки. Задачи, состав средств, особенности организации, взаимосвязь сторон подготовки. Средства спортивной тренировки. Характеристика и особенности подбора соревновательных, подводящих и подготовительных упражнений в различных видах спорта.</p>
Тема 1.2. Методические основы спортивной подготовки.	Лекция, 6 часов Семинар, 6 часов	<p>Характеристика тренировочной нагрузки. Особенности специфической и неспецифической нагрузки. Отличительные черты анаэробной и аэробной нагрузок. Координационная сложность тренировочной нагрузки. Величина тренировочной нагрузки: объем и интенсивность.</p> <p>Отдых как компонент спортивной тренировки. Задачи и основные функции отдыха. Особенности видов отдыха.</p> <p>Общая схема тренировочного процесса. Цель тренировочного процесса, тренировочные задачи, тренировочные задания, тренировочные эффекты. Общие и специфические принципы спортивной тренировки.</p> <p>Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность тренировочного процесса, взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.</p> <p>Физическая подготовка. Общая физическая</p>

		подготовка. Специальная физическая подготовка. Методика воспитания физических качеств.
Тема 1.3. Построение спортивной тренировки.	Лекция, 6 часов Семинар, 6 часов	Структура и содержание тренировочного процесса. Общие структурные основы тренировочного процесса. Структура и содержание отдельно взятого тренировочного занятия. Структура малых тренировочных циклов. Отличительные черты микроциклов. Разновидности микроциклов. Динамика нагрузок, соотношение видов подготовок, особенности периодизации в различных видах спорта и уровнях подготовленности. Структура средних тренировочных циклов. Отличительные черты мезоциклов. Разновидности мезоциклов. Динамика нагрузок, соотношение видов подготовок, особенности периодизации в различных видах спорта и уровнях подготовленности. Структура больших тренировочных циклов. Отличительные черты макроциклов. Разновидности макроциклов. Динамика нагрузок, соотношение видов подготовок, особенности периодизации в различных видах спорта и уровнях подготовленности. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Характеристики этапов базовой стадии, стадии реализации максимальных возможностей и спортивного долголетия. Динамика нагрузок и соотношения видов подготовки.
Тема 1.4. Прогнозирование и отбор в спорте.	Лекция, 2 часов Семинар, 4 часов	Прогнозирование в спорте. Модельные характеристики. Этапы спортивного отбора. Содержание спортивного отбора. Ориентация спортивного отбора. Комплектование спортивных команд.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде теоретического зачета по основным разделам программы.

Вопросы к экзамену по теории спорта

1. Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта.

2. Закономерности спортивной деятельности.
3. Соревновательная деятельность: характеристика компонентов, структура, специфика в видах спорта.
4. Система подготовки спортсмена.
5. Спортивная тренировка как основной компонент системы подготовки спортсмена.
6. Характеристика средств спортивной тренировки.
7. Понятие о тренировочной нагрузке.
8. Технология оценивания тренировочных нагрузок.
9. Отдых как компонент спортивной тренировки.
10. Тренировочные эффекты. Ориентировочная схема тренировочного процесса.
11. Адаптация спортсменов к тренировочным нагрузкам.
12. Принцип спортивной тренировки: «направленность к максимальным достижениям, углубленная специализация и индивидуализация».
13. Принцип спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки».
14. Принцип спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
15. Принцип спортивной тренировки: «волнообразность динамики тренировочных нагрузок».
16. Принцип спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
17. Общая характеристика структуры тренировочного процесса.
18. Тренировочное занятие: содержание, структура, разновидности.
19. Тренировочные микроциклы: содержание, структура, разновидности.
20. Тренировочные мезоциклы: содержание, структура, разновидности.
21. Характеристика макроциклов подготовки спортсменов.
22. Спортивная форма, фазы становления и критерии оценки.

23. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Характеристика стадий тренировки.
24. Проблема отбора в спорте. Содержание, методы и этапы спортивного отбора.
25. Принципы спортивного отбора. Эффективность отбора в спорте.
26. Прогнозирование в спорте. Модельные характеристики спортсменов.
27. Спортивная тренировка как процесс управления.
28. Контроль как функция управления в спортивной тренировке.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Основная литература

1. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 269 с.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Изд. «Физическая культура», 2005. – 533 с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. для студентов вузов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 203 с.
4. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений физической культуры / Ж.К. Холодов. – 42-е изд. стереотип. – М.: Академия, 2007. – 144 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов вузов, обуч-ся по напр. подготов. «пед. образование» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 336 с.

Дополнительная литература

1. Боген М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования: Учеб. пособие / М.М. Боген. – М.: Физическая культура. 2007. – 203 с.
2. Гордон С.М. Спортивная тренировка: Науч-метод. Пособие / С. М. Гордон. – М.: Физкультура, 2008. – 250 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Научная электронная библиотека. – URL: www.elibrary.ru
2. Российская национальная библиотека. – URL: <http://www.nlr.ru>
3. Публичная электронная библиотека. – URL: <http://www.online.ru/sp/eel/russian>
4. Научная библиотека МГУ. – URL: <http://nbmgu.ru/>
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Реализация дисциплины требует наличия:

- аудио-, видеоматериалов и аппаратуры;
- сетевых источников информации.

Технические средства обучения:

- компьютерное и мультимедийное оборудование.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
« Менеджмент физической культуры и спорта»

Автор программы:
Донцова Л.Т., специалист по УМР

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области менеджмента физической культуры и спорта.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Способен использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач.		ОПК-2	
2.	Способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях.	ПК-1		
3.	Способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.	ПК-4		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Нормативно-правовые основы управления физической культурой и спортом.		ОПК-2	
2.	Формы и средства менеджмента в физической культуре и спорте.	ПК-1		
3.	Технологию создания физкультурно-спортивной организации.	ПК-4		
№ п/п	Уметь	Бакалавриат		Магистратура

1.	Использовать и самостоятельно разрабатывать нормативно – правовые документы управленческого характера.		ОПК-2	
2.	Принимать организационно-управленческие решения в своей профессиональной деятельности.	ПК-1		
3.	Оценивать эффективность управленческой деятельности в организации.	ПК-4		

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения – очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 24 часа.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Профильная часть (предметно-методическая)				
1.1	Введение в менеджмент физической культуры и спорта. Спортивные организации как объект менеджмента.	12	6	6	
1.2	Управление и руководство физкультурно-спортивными организациями.	6	3	3	
1.3	Основы планирования в сфере физической культуры и спорта.	6	3	3	
	Итого:	24	12	12	
	Итоговая аттестация:				Зачет

2.2. Учебная программа.

Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта. Спортивные организации как объект менеджмента. (Лекция, 6 час., практическое занятие, 6 час.).

Основы теории управления. Определение понятия менеджмент. История возникновения менеджмента. Характеристика менеджмента. Генеральный и функциональный менеджмент в физической культуре спорта. Система управления в сфере физической культуры и спорта. Организационная структура. Менеджмент как элемент профессиональной деятельности работников физической культуры и спорта. Кадровая политика организации. Понятие и виды управленческих решений по физической культуре и спорту. Технология принятия управленческого решения в физической культуре и спорте. Организационно-правовые формы физкультурно-спортивных организаций. Система нормативно-правовых актов. Структура и содержание бизнес-плана физкультурно-спортивной организации.

Тема 2. Управление и руководство физкультурно-спортивными организациями. (Лекция, 3 час., практическое занятие, 3 час.).

Понятие об управлении. Функции управления: организация, руководство, планирование, контроль, мотивация. Организация: определение и суть. Распределение объема работ: деление состава исполнителей на подразделения, делегирование полномочий посредством раздачи полномочий. Определение полномочий и делегирования. Административный аппарат и его типы. Координация деятельности исполнителей. Характер структуры: линейная, функциональная, линейно-штабная, матричная. Методы экономического управления. Кадровая политика организации. Руководство: определение. Характер работы руководителя.

Тема 3. Основы планирования в сфере физической культуры и спорта. (Лекция, 3 час., практическое занятие, 3 час.).

Планирование как начальный этап управления. Значение и задачи планирования работы по физической культуре и спорту. Принципы и методы планирования. Организация плановой работы. Законодательные основы планирования физической культуры и спорта. Виды планов. Формы планирования: стратегическая и тактическая. Критерии создания плана. Контроль – определение контроля как процесса. Значение и задачи планирования работы по

физической культуре и спорту. Текущее и перспективное планирование физкультурно-спортивных мероприятий.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде теоретического зачета в устной форме по основным разделам программы.

Примерные вопросы к зачету

1. История возникновения менеджмента.
2. Характеристика менеджмента.
3. Генеральный и функциональный менеджмент в физической культуре и спорте.
4. Система управления в сфере физической культуры и спорта.
5. Менеджмент как элемент профессиональной деятельности работников физической культуры и спорта.
6. Понятие и виды управленческих решений по физической культуре и спорту.
7. Технология принятия управленческого решения в физической культуре и спорте.
8. Организационно-правовые формы физкультурно-спортивных организаций.
9. Система нормативно-правовых актов.
10. Структура и содержание бизнес-плана физкультурно-спортивной организации.
11. Понятие об управлении.
12. Функции управления: организация, руководство, планирование, контроль, мотивация.
13. Административный аппарат и его типы.
14. Методы экономического управления. Кадровая политика организации.

15. Руководство: определение. Характер работы руководителя.
16. Планирование как начальный этап управления.
17. Значение и задачи планирования работы по физической культуре и спорту.
18. Принципы и методы планирования.
19. Организация плановой работы.
20. Законодательные основы планирования физической культуры и спорта.
21. Формы планирования: стратегическая и тактическая. Критерии создания плана.
22. Контроль – определение контроля как процесса.
23. Значение и задачи планирования работы по физической культуре и спорту.
24. Текущее планирование физкультурно-спортивных мероприятий.
25. Перспективное планирование физкультурно-спортивных мероприятий.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Основная литература:

1. Зуев В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов: Рек. Учеб.-метод. объединением по образованию в области физической культуры и спорта. – М.: Физическая культура, 2006. – 387 с.
2. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: Учеб. Пособие // А.В. Починкин. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 210 с.

4. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 264 с.

Дополнительная литература:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

2. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: Учебное пособие для вузов – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 448 с.

3. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес: Учебное пособие – М.: КНОРУС, 2006. – 320 с.

4. Степанова О.И. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О. И. Степанова – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 256 с.

Интернет-ресурсы.

1. <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met92/node4.html>
2. www.rae.ru/use/?section=content&op=show_article&article_id=7785664
3. http://www.directmedia.ru/book_57375_Menedzhment_v_sfere_fizicheskoi_kultury_i_sporta_Uchebnoe_posobie.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для проведения занятий требуется аудитория, компьютерное оборудование, мультимедийный проектор.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«История физической культуры»

Автор программы:
Донцова Л.Т., специалист по УМР

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Программа направлена на формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области истории физической культуры.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.		ОПК-1	
2.	Способен реализовать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях.	ПК-1		
3.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения. Термины и понятия по физической культуре и спорту.		ОПК-1	
2.	Основные этапы развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания. Историю развития основных форм международного спортивного движения.	ПК-1		
3.	Становление и развитие физической культуры в	ПК-2		

	общеобразовательной школе дореволюционной России, СССР и РФ.			
№ п/п	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
1.	Использовать материалы по истории физической культуры и спорта для формирования у детей потребности к занятиям физической культурой.		ОПК-1	
2.	Организовать процесс олимпийского образования школьников в соответствии с современными требованиями учебной программы по физическому воспитанию.	ПК-1		
3.	Определять формы и методы включения физического воспитания школьников в общую систему учебно-воспитательной работы в школе.	ПК-2		

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения - очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 30 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Семинарские занятия	
1	Профильная часть (предметно-методическая)	30			
1.1	Введение в предмет. Всеобщая история физической культуры и спорта.	6	6		
1.2	История возникновения и развития международного спортивного движения.	6	6		
1.3	История физической культуры и спорта в России.	18		18	
	Итого:	30	12	18	
	Итоговая аттестация:				Экзамен

2.2. Учебная программа дисциплины.

Тема 1: Введение в предмет. Всеобщая история физической культуры и спорта (Лекция – 6 часов).

Предмет, его основные части, содержание, задачи и значение. Связь ИФКиС с другими дисциплинами учебного плана, ее роль в процессе интеграции профилирующих дисциплин, основной метод ее познания. Понятие о системе физического воспитания в системном подходе при рассмотрении вопросов, связанных с ее историей.

Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития, истоки зарождения. Физическое воспитание в родовом строе, его связь с трудовой деятельностью. Физическое воспитание в период разложения родового строя, его военизация, зарождение классового характера воспитания.

Расцвет физической культуры в Древней Греции – спартанская и афинская системы физического воспитания. Олимпийские и другие игры в Древней Греции. Древнегреческие мыслители о физическом воспитании.

Физическая культура в Древнем Риме, ее отличие от древнегреческой. Древнеримские мыслители о физическом воспитании.

Особенности физической культуры в странах Древнего Востока (Египет, Вавилон, Китай, Индия и др.).

Физическая культура на этапе раннего Средневековья (V-IX вв.). Изменение характера физического воспитания в период разложения рабовладельческого строя. Роль религии в создании феодальных форм физической культуры и влияние стран-завоевателей. Дальнейшее обособление физической культуры от трудового коллектива.

Физическая культура средневековья (X-XIV вв.) Физическая культура в трудовой, военной и бытовой деятельности. Рыцарская система воспитания феодалов. Нормы, формы и средства военно-физической подготовки рыцарей.

Физическая культура эпохи возрождения (XV-XVII вв.) Прогрессивная роль гуманистических идей Ф.Рабле, Т.Мора, Т.Кампанеллы, И. Меркуриалиса, А.Везалия, У. Гарвея и др. в развитии физического воспитания.

Тема 2. История возникновения и развития международного спортивного движения. (Лекция – 6 часов).

Создание МОК, становление олимпийского движения.

Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена и его роль в создании международного олимпийского комитета. Возрождение современного олимпийского движения. Первые Олимпийские игры. Олимпийские игры до начала первой мировой войны (1900–1912 гг.). Олимпийская хартия. Символика и ритуалы Олимпийских игр.

Международное спортивное и олимпийское движение между первой и второй мировыми войнами. Международное спортивное и олимпийское движение между после второй мировой войны. Основные проблемы развития мирового спорта на современном этапе.

Тема 3. История физической культуры и спорта в России. (Семинарские занятия – 18 часов)

Физическая культура и физическое воспитание народов России с древнейших времен до второй половины XIX века: физическое воспитание у скифов, древних славян и в Киевском государстве; отношение церкви и государства к физическим упражнениям; физическая культура в эпоху Петра I; создание основ русской системы военно-физической подготовки войск. Физическая культура и спорт в России со второй половины XIX века до 1917 года: развитие научно-теоретических основ науки о физическом воспитании, труды и деятельность Е.А. Покровского, Е.М. Дементьева и других отечественных специалистов на поприще физического воспитания, жизнь и деятельность П.Ф. Лесгафта, основное содержание системы физического воспитания П.Ф. Лесгафта; Развитие спорта в России во второй половине XIX – начале XX веков: возникновение и развитие отдельных видов спорта в России, особенности функционирования первых спортивных клубов, деятельность доктора В.Ф. Краевского и других энтузиастов российского спорта по его развитию в стране, спортсмены дореволюционной России – победители и участники российских и международных соревнований.

Физическая культура и спорт в стране с начала 1960-х годов до 1991 года.
Развитие физической культуры и спорта в стране на современном этапе.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде контрольной работы и экзамена.

Контрольные вопросы для подготовки к экзамену:

1. Предмет истории физической культуры и спорта, задачи, значение.
2. Условия возникновения и развития физического воспитания в первобытном обществе.
3. Назовите и объясните временные рамки рабовладельческого строя в исторической периодизации. Их краткая характеристика с точки зрения применения ФК и спорта.
4. Физическое воспитание в Древней Греции (Афины).
5. Физическое воспитание в Древней Греции (Спарта).
6. Физическое воспитание и спорт в Древнем Риме.
7. Сравнительная характеристика систем физического воспитания Древнего Мира.
8. Возникновение, развитие и упадок Олимпийских игр античного мира.
9. Назовите и объясните временные рамки трех периодов феодального строя. Их краткая характеристика с точки зрения физического воспитания.
10. Военно-физическое воспитание феодалов Западной Европы в Средние века.
11. Значение эпохи Возрождения для развития физической культуры.
12. Физические упражнения и игры крестьян и горожан в Европе в Средние века.
13. Вопросы физического воспитания в трудах и деятельности гуманистов (В. да Фельтре, Ф. Рабле, И. Меркуриалиса).

14. Ранние социалисты-утописты Т. Мор и Т. Компанелла о физическом воспитании.

15. Назовите и объясните временные рамки первого периода Нового времени в исторической периодизации. Краткая характеристика с точки зрения применения физической культуры и спорта.

16. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.А. Коменского, Дж. Локка.

17. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Ж-Ж. Руссо, И. Песталоцци.

18. Создание спортивно-гимнастических систем физического воспитания в XVIII-XIX вв. (Швеция).

19. Создание спортивно-гимнастических систем физического воспитания в XVIII-XIX вв. (Англия, Франция).

20. Создание гимнастических буржуазных систем физического воспитания в Европе в XVIII-XIX вв. (Германия).

21. Сравнительная характеристика спортивно-игровых и гимнастических систем физического воспитания Европы XVIII-XIX вв.

22. Назовите и объясните временные рамки второго периода Нового времени в исторической периодизации. Краткая характеристика с точки зрения применения физической культуры и спорта.

23. Возникновение и развитие Сокольской гимнастики.

24. Физическое воспитание во второй период Нового времени (метод естественной гимнастики, гимнастика Демени).

25. Развитие скаутского движения в мире и в России.

26. Физические упражнения и игры в народном быту в России с древнейших времен до середины XVIII в.

27. Военно-физическое воспитание господствующих классов в России с древнейших времен до середины XVIII в.

28. Военно-физическая подготовка в русской армии в XVIII в. и первой половине XIX в.

29. Вопросы физического воспитания в педагогических взглядах К.Д. Ушинского, Л.Н. Толстого, Н.А. Добролюбова и Н.Г. Чернышевского. Значение трудов Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова и И.П. Павлова для научного обоснования применения физических упражнений.

30. Система физического образования П.Ф. Лесгафта.

31. Военно-физическая подготовка в русской армии с первой половины XIX в. до Великой октябрьской социалистической революции.

32. Физическая подготовка в учебных заведениях в России со второй половины XIX в. до Великой октябрьской социалистической революции.

33. Введение физического воспитания в России в учебных заведениях в XVIII в.

34. Физическое воспитание в народном быту в России в XVIII в и первой половине XIX в.

35. Физическое воспитание и спорт в быту дворянства в России в XVIII в и первой половине XIX в.

36. Развитие педагогической мысли в области физического воспитания в XVIII-XIX в. (М.В. Ломоносов, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев, В.Г. Белинский и А.И. Герцен).

37. Становление, развитие советской системы ФВиС, её научно-методические основы.

38. Физическое воспитание в школах, формы организации физкультурной работы после 1917г. в СССР.

39. Игры XXII Олимпиады в Москве – новый этап в современном Олимпийском движении.

40. Международное спортивное движение до первой мировой войны (развитие спорта, создание международных спортивных федераций, Олимпийские игры).

41. Всесоюзная спартакиада 1928 г. – смотр сил молодого советского физкультурного движения. Спортивно-массовая работа в СССР в 20-30 гг.

42. Физическая культура и спорт в стране накануне и в годы Великой Отечественной войны (подъем физ. движения, ФК и спорт на службе обороны Родины).

43. Введение комплекса ГТО и его роль в развитии физкультурного движения в довоенные и послевоенные годы. Единая всесоюзная спортивная классификация.

44. Олимпийские игры современности (первые пять Игр современности). Участие наших спортсменов.

45. Образование Международного Олимпийского Комитета и Олимпийского Комитета России.

46. История развития современных видов спорта (на выбор).

47. Олимпийская символика (флаг, символ, девиз, эмблема, огонь, клятва, награды).

48. Участие российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях в нашей стране и за рубежом (до 1917 года).

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Основная литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 5-е изд., испр. и доп. М., 2008.

2. Починкин А.В. История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с краткими комментариями. Учебное пособие. МГАФК 2008.

Дополнительная литература:

1. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В.В. Столбова. 3-е изд., перераб. и доп. М., 2000 (и последующие издания).
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

При проведении занятий используется:

- Аудитория, компьютерное и мультимедийное оборудование.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Биомеханика»

Автор программы:
Назаркина Н.И., к.п.н., доцент

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области биомеханики.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.		ОПК-1	
2.	Способен реализовать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях.	ПК-1		
3.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Общие и конкретные цели в сфере физического воспитания, как составной части гармонического развития личности, укрепления здоровья, физического совершенствования.		ОПК-1	
2.	Анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.	ПК-1		

3.	Закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся. Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля занимающихся.	ПК-2		
4.	Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля занимающихся.	ПК-2		
№ п/п	Уметь	Бакалавриат	Магистратура	
1.	Использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.		ОПК-1	
2.	Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и реабилитации занимающихся.	ПК-1		
3.	Использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам.	ПК-2		
4.	Определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.	ПК-2		

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО

1.4. Форма обучения – очно-заочная

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 24 часа.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Профильная часть (предметно-методическая)				
1.1	Предмет, цель, задачи биомеханики. Направления развития биомеханики как науки.	2	2		
1.2	Биомеханические методы исследования.	2		2	Устный опрос
1.3	Двигательный аппарат человека, соединение звеньев и степени свободы.	2	2		
1.4	Основные закономерности работы мышечного аппарата тела человека.	2		2	
1.5.	Двигательные качества спортсмена, факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию.	4	2	2	
1.6.	Биомеханические характеристики.	4	2	2	
1.7.	Механизмы управления движениями спортсмена.	4	2	2	Устный опрос
1.8.	Модели и моделирование биомеханических систем.	4	2	2	
	Итого	24	12	12	
	Итоговая аттестация				Зачет

2.2. Учебная программа

Тема 1.1. Предмет, цель, задачи биомеханики. Направления развития биомеханики как науки. (Лекция-2 час.).

Предмет, цель, задачи биомеханики. Направления развития биомеханики как науки.

Общая характеристика биомеханики как учебной и научной дисциплины.

Формы движения материи. Естественные и целенаправленные движения.

Общие и частные задачи биомеханики. Взаимосвязь биомеханики с другими учебными дисциплинами.

Тема 1.2. Биомеханические методы исследования. (Практические занятия-2 час.).

Оптические методы регистрации движений (киносъемка, фотоциклосъемка, светодиодная фотоциклосъемка, стробоскопическая фотоциклосъемка).

Инструментальные методы регистрации движений (электрическая тензометрия, вектор-динамография, электромиография, электрогониометрия, спидография, акселерография).

Тема 1.3. Двигательный аппарат человека, соединение звеньев и степени свободы. (Лекция – 2 час.).

Двигательный аппарат как машина.

Биокинематические пары, цепи, степени свободы (замкнутые и незамкнутые биокинематические цепи, степени свободы в биокинематических цепях).

Трехзвенная модель опорно-двигательного аппарата тела человека.

Тема 1.4. Основные закономерности работы мышечного аппарата тела человека. (Практические занятия – 2 час.).

Инерционность процесса мышечного напряжения.

Зависимость «сила – суставной угол».

Зависимость «сила – скорость».

Факторы, определяющие величину проявления мышечной силы.

Тема 1.5. Двигательные качества спортсмена, факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию (Лекция-2 час., практические занятия – 2 час.).

Двигательные качества спортсмена, факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию.

Основные двигательные качества спортсменов (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

Факторы, определяющие проявление двигательных качеств (анатомо-физиологические, режимы работы мышц, ЦНС).

Биомеханические условия развития двигательных качеств (зависимость «сила – скорость, учет углов в суставах, биомеханические особенности развития выносливости, гибкости).

Тема 1.6. Биомеханические характеристики. (Лекция – 2 час., практические занятия – 2 час.).

Классификация биомеханических характеристик (кинематические и динамические).

Биомеханические характеристики сегментов тела (центр масс звеньев тела, общий центр масс биомеханической системы, момент инерции звеньев тела и биомеханической системы).

Кинематические характеристики движения (пространственные, временные, пространственно-временные).

Динамические характеристики движений (силовые, инерционные, энергетические).

Тема 1.7. Механизмы управления движениями спортсмена (Лекция – 2 час., практические занятия – 2 час.).

1. Безопорное состояние: биомеханика сгибательно-разгибательных движений спортсмена в суставах в безопорном состоянии при отсутствии начального вращательного импульса; механизмы управления скоростью вращения тела спортсмена в полетной части упражнения при наличии начального вращательного импульса; биомеханика перемещения общего центра массы тела спортсмена в полетной части упражнения.

2. Опорное положение: механизмы управления движениями спортсмена в условиях опоры за счет изменения величины внешних моментов сил; механизмы управления движениями спортсмена в условиях опоры с использованием кориолисовой силы инерции.

Закон сохранения количества движения (передача количества движения с одного звена тела на другое).

Тема 1.8. Модели и моделирование биомеханических систем. (Лекция – 2 час., практические занятия – 2 час.).

Моделирование – один из методов научного познания.

Расчетные модели анализа и математические модели синтеза движений биомеханических систем.

Базовая математическая модель многозвенной неразветвленной биомеханической системы.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде контрольной работы, устного опроса и зачета по основным разделам программы.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Биомеханика»

1. Предмет биомеханики как науки о движениях человека.
2. Общая задача изучения движений. Частные задачи биомеханики спорта.
3. Содержание биомеханики спорта: ее теория и методы.
4. Механическое, функционально-анатомическое и физиологическое направления развития биомеханики.
5. Развитие биомеханики спорта. Современный этап развития биомеханики спорта.
6. Кинематические характеристики. Системы отчета расстояния и времени.
7. Пространственные характеристики: путь, траектория, кривизна.
8. Элементарное перемещение, угловое перемещение.
9. Временные характеристики: момент времени, длительность движения, темп и ритм движения.
10. Пространственно-временные характеристики: скорость (средняя, линейная, угловая) точек и звеньев тела человека.
11. Ускорение тела: линейное и угловое, положительное, отрицательное, нормальное, тангенциальное.
12. Инерционные характеристики тела человека: момент инерции тела

человека, радиус инерции.

13. Силовые характеристики: сила и момент силы, импульс силы.

14. Количество движения. Кинематический момент. Закон сохранения количества движения.

15. Энергетические характеристики: работа силы, работа силы трения, работа силы тяжести, энергия упругой деформации.

16. Биокинематические цепи и пары. Замкнутые и незамкнутые цепи.

17. Степени свободы и связи в биокинематических цепях.

18. Звенья тела как рычаги и маятники.

19. Элементы биомеханических рычагов.

20. Механические свойства мышц. Упругие свойства мышц.

21. Трехкомпонентная модель мышц.

22. Механика мышечного сокращения. Латентность сокращения.

Рефлекторное кольцо.

23. Активное сокращение мышц. Уравнение Хилла.

24. Мощность. Работа и энергия мышечного сокращения.

25. Влияние сопротивления (веса, нагрузки) на механические показатели мышечного сокращения.

26. Механические, анатомические и физиологические тяги мышц.

27. Моменты инерции звеньев тела. Центр масс тела человека.

28. Составные движения в биокинематических цепях. Относительное и переносное движения. Уравнение Кориолиса.

29. Силы в движениях человека. Силы упругой деформации. Реакция опоры.

30. Силы действия среды: статические (выталкивающие).

31. Силы действия среды: динамические силы (лобовое сопротивление, реакция среды).

32. Биодинамическая характеристика силовых качеств.

33. Силы сопротивления: инерция, тяжесть.

34. Двигательное действие как система движений.

35. Виды вращательных движений. Силы, действующие на вращающееся

тело.

36. Механизм движения вокруг осей. Центробежная и центростремительная силы.

37. Центробежные силы энергии.

38. Движение звеньев вокруг осей как результат сложения вращательного и радианного движения.

39. Закон сохранения кинетического момента.

40. Условия равновесия тела и системы тела.

41. Устойчивое и ограничено устойчивое равновесие тел.

42. Зона сохранения равновесия.

43. Общий центр масс тела человека.

44. Преодолевающие и уступающие движения.

45. Методы определения скоростей и ускорений звеньев тела.

46. Связь между скоростными и силовыми качествами.

47. Биомеханические характеристики гибкости.

48. Двигательные действия как система движений (состав системы, пространственные и временные элементы).

49. Самоуправляемые системы (понятие об управлении, построение самоуправления движения).

50. Управление движениями вокруг оси с изменением кинематического момента системы.

51. Механизм отталкивания от опоры и действие сил.

52. Системы срочной информации и их использование в совершенствовании двигательных качеств.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Нормативные документы

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.
2. План действий по модернизации общего образования на 2011–2015 годы.
3. Инструктивно-методическое письмо о переходе на Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Основная литература:

1. Биомеханика: учебник / П. И. Бегун, Ю. А. Шукейло. – СПб.: Политехника, 2000. – 463 с.
2. Биомеханика: учебное пособие для вузов / А. В. Чигарев, Г. И. Михасев. – Минск: Технопринт, 2004. - 285 с.
3. Дубровский В.И. Биомеханика: учебное пособие для вузов. – М.: Советский спорт, 2004. – 672 с.
4. Загrevский В.И., Загrevский О. И. Биомеханика физических упражнений. Учебное пособие. Томск., 2007.
5. Шалманов А.А. Биомеханика: учебник (Рекомендовано УМО) – М.: Физическая культура, 2005 – 325 с.

Дополнительная литература:

1. Хайкин С.Э. Физические основы механики. М.: Наука, 1971.
2. Зациорский В.М., Донской Д.Д. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. М., 1979.
3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. М., 1969.
4. Петров В.А., Гагин Ю.А. Механика спортивных движений. М.: ФИС, 1974.
5. Петров В.А. Методические указания к биомеханическому анализу спортивной техники. Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1970.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – URL: www.biblioclub.ru
2. Научная электронная библиотека. – URL: www.elibrary.ru
3. Универсальные базы данных изданий. – URL: www.ebiblioteka.ru

4.2. Материально-технические условия реализации программы.

При проведении занятий используется:

- Аудитория, компьютерное и мультимедийное оборудование.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
« Спортивная метрология»

Автор программы:
Козорезов Ю.Д., специалист по УМР

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области спортивной метрологии.

Формируемые и совершенствуемые компетенции.

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.		ОПК-4	
2.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
3.	Способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии.	ПК-3		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Основные задачи спортивной метрологии и ее роль в учебно-тренировочном процессе.		ОПК-4	
2.	Основные методы и средства спортивной метрологии в технологиях формирования и совершенствования движений.	ПК-2		
3.	Методику оценки спортивной подготовленности и	ПК-3		

	качества учебно-тренировочного процесса.			
№ п/п	Уметь	Бакалавриат	Магистратура	
1.	Оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.		ОПК-4	
2.	Квалифицированно применять метрологически обоснованные средства, методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте.	ПК-2		
3.	Осуществлять медико-биологический и психологический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик.	ПК-3		

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения – очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 24 часа.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Профильная часть (предметно-методическая)				
1.1	Предмет, цель, задачи спортивной метрологии. Измерения в физической культуре и спорте.	6	3	3	
1.2	Теория тестов.	6	3	3	
1.3	Теория оценок.	6	3	3	
1.4	Контроль как звено управления учебно-тренировочным процессом.	6	3	3	Устный опрос
	Итого	24	12	12	
	Итоговая аттестация				Зачет

2.2. Учебная программа

Тема 1.1. Предмет и задачи спортивной метрологии.

Измерения в физической культуре и спорте. (Лекция, 3 час., практическое занятие, 3 час.)

Предмет и задачи спортивной метрологии. Место спортивной метрологии среди других наук о физическом воспитании. Спортивная метрология как учебная дисциплина в области физического воспитания и спорта. Основной задачей общей метрологии является обеспечение единства и точности измерений. Предметом спортивной метрологии являются контроль и измерения в физическом воспитании и спорте. Содержание курса составляют материалы, рассматривающие:

- метрологические основы измерений в физическом воспитании и спорте;
- математико-статистические методы и их применение для обработки и анализа результатов контроля и планирования учебно-тренировочного процесса;
- технические средства контроля в спорте;
- технологию и методические приемы регистрации, обработки и анализа показателей физического состояния спортсменов, их технико-тактического мастерства и тренировочных нагрузок.

Основы теории измерений. Погрешности измерений. Шкалы измерений. Единицы измерений. Статистические методы обработки результатов измерений.

Тема 1.2. Теория тестов.

 (Лекция, 3 час., практическое занятие, 3 час.)

Тест, тестирование, общие требования к тестам, требования к моторным тестам.

Тест – измерение или испытание, проводимые с целью определения состояния или способностей спортсмена. Требования к выбираемым для испытаний тестам: а) цель тестирования; б) стандартность измерительных процедур; в) наличие системы оценок; г) надежность; д) информативность.

Надежность. Характеристики надежности: стабильность, согласованность, эквивалентность.

Информативность тестов и ее виды.

Проверка тестов на добротность. Практическое использование статистики Стьюдента и Фишера.

Определение информативности выбранных двигательных тестов.

Тема 1.3. Теория оценок. (Лекция, 3 час., практическое занятие, 3 час.)

Основные понятия, задачи и критерии оценивания. Шкалы оценок.

Применение шкал оценок на практике. Т-шкала. Стандартные отклонения.

Перцентильная шкала. Шкала ГЦОЛИФКа.

Методы количественной оценки качественных показателей.

Методы экспертизы: метод предпочтения и метод парного сравнения.

Анкетирование – метод сбора мнений посредством заполнения анкет. Виды анкет, структура анкет, форма задаваемых вопросов, учет требований к составлению анкет.

Тема 1.4. Контроль как звено управления учебно-тренировочным процессом. (Лекция, 3 час., практическое занятие, 3 час.)

Место, задачи и содержание контроля в физическом воспитании и спорте. Управление процессом подготовки спортсменов. Этапы тренировочного процесса. Контроль за технико-тактической и физической подготовленностью занимающихся. Общие требования к контролю. Построение индивидуальных «профилей» физической подготовленности.

Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками.

Подбор тестов, характеризующих соревновательную деятельность в виде спорта.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде устного опроса и зачета по основным разделам программы.

Примерные вопросы к зачету

1. Предмет спортивной метрологии.
2. Основные метрологические понятия и термины.
3. Измерение физических величин. Средства измерений.
4. Методы, методики и результаты измерений.
5. Погрешности измерений. Систематическая и случайная погрешности.
6. Выбор условий и обеспечение единства измерений.
7. Генеральная дисперсия. Стандартное отклонение.
8. Основные формулы статистики.
9. Организация и проведение спортивных измерений.
10. Математико-статистические основы теории тестов.
11. Основные понятия и требования к тестам.
12. Понятие о надежности и информативности тестов.
13. Основные понятия теории педагогических оценок.
14. Выбор и обоснование критериев оценки результатов.
15. Стандартные шкалы оценок. Перцентильная шкала.
16. Методы количественной оценки качественных показателей.
17. Метод экспертных оценок.
18. Инструментальные методы контроля в спорте.
19. Применение ЭВМ в организации подготовки спортсменов.
20. Управление: основные термины и понятия.
21. Управление в спортивной тренировке.
22. Основные положения контроля.
23. Характеристика разновидностей контроля. Этапный, текущий и оперативный контроль.
24. Свойства и показатели спортивной подготовленности.
25. Спортивно-педагогические показатели.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Основная литература

1. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: Учебник для студентов вузов физ. культуры: рек УМО для студентов вузов физ. культуры / В.Б. Коренберг. – М.: Сов. Спорт, 2008. – 339 с.
2. Начинская С.В. Спортивная метрология: Учеб. пособие для студентов вузов: Допущено М-вом образования РФ / С. В. Начинская. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 239 с. – (Высшее профессиональное образование).
3. Петров П.К. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студентов вузов, обуч-ся по напр. «Физ. культура» / П.К. Петров, Э.Р. Ахмедзянов. О.Б. Дмитриев. – М.: Академия, 2010. – 288 с. – (Высшее профессиональное образование).

Дополнительная литература

1. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенко М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 220 с.
2. Коренберг В.Б. Спортивная метрология. Словарь – справочник. – М.: Сов.спорт, 2004. – 304 с.
3. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учебник для студентов педвузов. – М.: ФиС, 2000. – 232 с.
4. Спортивная метрология: Учебник для ИФК /под ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1982. – 256 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978.

6. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1988. – 192 с.
7. Уткин В.Л. Измерения в спорте (введение в спортивную метрологию). – М.: ГЦОЛИФК, 1978.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – URL – www.biblioclub.ru.
2. Научная электронная библиотека. – URL – www.elibrary.ru.
3. Универсальные базы данных изданий. – URL – www.ebiblioteka.ru.

4.2. Материально-технические условия реализации программы.

Для проведения занятий необходимо: аудитория, компьютерное и мультимедийное оборудование, проектор.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Спортивные сооружения»

Автор программы:
Амарян Р.И

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области проектирования и эксплуатации спортивных сооружений.

Совершенствуемые/новые компетенции.

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
2.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Основы проектирования и строительства крытых и плоскостных спортивных сооружений.	ПК-2		
2.	Правила эксплуатации спортивных сооружений.	ПК-2		
3.	Организацию занятий на спортивных объектах с учетом обеспечения безопасности занимающихся и зрителей.	ПК-7		
№ п/п	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
1.	Работать с проектной и нормативно-технической документацией.	ПК-2		
2.	Целесообразно и эффективно эксплуатировать различные физкультурно-спортивные сооружения.	ПК-2		

3.	Соблюдать правила техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.	ПК-7		
----	---	------	--	--

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения - очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 18 часов.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Форма контроля
			Лекции	Интерактивные занятия	
1	Профильная часть (предметно-методическая деятельность)				
1.1	Предмет и основные понятия курса «Спортивные сооружения». Основы проектирования, строительства и эксплуатация спортивных сооружений.	3	3		
1.2	Спортивные сооружения и места для занятий физической культурой и спортом	9	6	3	Контр.раб.
1.3	Места для занятий зимними видами спорта и плаванием.	6	3	3	
	Итого:	18	12	6	
	Итоговая аттестация:				Зачет

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Профильная часть (предметно-методическая деятельность)		

<p>Тема 1.1. Предмет и основные понятия курса «Спортивные сооружения».</p>	<p>Лекция, 3 часа</p>	<p>Основные документы, определяющие требования к деятельности спортивных сооружений. Краткая история развития спортивных сооружений. Основные положения о деятельности. Эксплуатация спортсооружений: профилактический осмотр, текущий и капитальный ремонт. Учёт на спортивных сооружениях.</p>
<p>Тема 1.2. Спортивные сооружения и места для занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Лекция, 6 часов</p> <p>Практические занятия, 3 часа</p>	<p>Спортивные сооружения и места для занятий физической культурой и спортом. Игровые площадки, футбольные поля. Требования к покрытиям, их обслуживание и ремонт. Игровые и строительные размеры площадок. Специализированные и универсальные игровые площадки. Общие требования к игровым площадкам: организация, основания, уклоны, разметка, пропускная способность, освещённость. Футбольные поля с газонным, грунтовым и синтетическим покрытием. Места для занятий лёгкой атлетикой. Прямые и замкнутые беговые дорожки. Грунтовые и синтетические покрытия, требования к их эксплуатации. Места для прыжков в длину, в высоту, тройного, с разбега. Место для метания молота, диска, толкания ядра. Спортивные залы. Основные размеры спортивных залов. Залы для спортивной гимнастики, для спортивных игр, лёгкой атлетики. Интерьер и трансформация спортзалов. Оборудование универсальных залов. Залы для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>
<p>Тема 1.3. Места для занятий зимними видами спорта и плаванием.</p>	<p>Лекция, 3 часа</p> <p>Практические занятия, 3 часа</p>	<p>Места для занятий зимними видами спорта. Сооружения для лыжного спорта. Катки. Выбор участка. Подготовка участка под заливку катка. Толщина льда. Порядок и последовательность заливки. Катки на естественном водоёме. Лыжня и лыжные трассы. Бассейны для спортивного и оздоровительного плавания. Типы бассейнов. Размерные параметры и основное оборудование ванн бассейнов. Основные требования к функциональной организации бассейнов. Безопасность на воде.</p>

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде теоретического зачета по основным разделам программы.

Обязательным условием допуска студента к зачету является систематическое посещение занятий, активная работа и выполнение всех практических и контрольных заданий.

Контрольные вопросы к зачету

1. Общие понятия спортивных сооружений, их роль в обществе.
2. Классификация спортивных сооружений.
3. Типы проектов спортсооружений.
4. Профилактический осмотр спортивных сооружений в процессе их эксплуатации.
5. Текущий и капитальный ремонт на спортивных сооружениях.
6. Общие требования к игровым площадкам.
7. Влагопроницаемые и влагонепроницаемые покрытия на игровых площадках.
8. Дренажные системы, их роль в эксплуатации плоскостных сооружений.
9. Общие требования к игровым площадкам.
10. Места для бега и ходьбы по кругу.
11. Места для легкоатлетических прыжков.
12. Места для легкоатлетических метаний.
13. Основные этапы строительства волейбольной площадки.
14. Сооружения для лыжного спорта
15. Катки на естественных водоёмах.
16. Подготовка участка для заливки под каток.
17. Бассейны для плавания и игры в водное поло.
18. Требования к ваннам бассейнов, режимы их эксплуатации.
19. Общие понятия крытых спортивных сооружений.

20. Спортивные залы, основные требования к их эксплуатации.
21. Правила расстановки гимнастического оборудования в спортзалах.
22. Специализированные спортзалы.
23. Универсальные спортзалы.
24. Инженерное оборудования в спортооружениях.
25. Освещение и цвет в спортооружениях.
26. Обеспечение безопасности на спортивных сооружениях.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Основная литература:

1. «Физкультурные спортивные сооружения» / Под ред. Л.В. Аристовой, М., 1999.
2. Булгаков А.М. «Строительство плоскостных сооружений». — М., 1987.
3. Бурлаков И.Р. «Спортивные сооружения и комплексы»: Учебное пособие, — Ростов-на-Дону, 1997.
4. Гагина Ю.А. «Спортивные сооружения»: Учебник для ИФК /Под общей редакцией Ю.А. Гагина. — М., 1976.
5. Поликарпов В.П. «Спортивные и физкультурные сооружения»: Учебное пособие для ИФК. — М., 1965.

Дополнительная литература:

1. Строительные нормы и правила П-76-78 (СНиП 76-78). Спортивные сооружения. — М., 1979.
2. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения: Нормы, правила, рекомендации по реконструкции, ремонту и техническому обслуживанию / Под общ. ред. Л.В. Аристовой. — М.: Советский спорт, 1998.

3. Денискин Д.Н. Тренажеры во дворе. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Глузман Л.С. Тренажеры в оздоровительной физической тренировке / Глузман Л.С., Чабан И.П. и др. – Киев: Высшая школа, 1980.
5. Полиевский С.А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. – М, 1981.
6. Полиевский С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д., Поликарпов В.П. Спортивные и физкультурные сооружения: Учебное пособие для ИФК. – М., 1965.
7. Положение о мерах по обеспечению порядка и безопасности, а также эвакуации и оповещении участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Табель оборудования, инвентаря и других спортивно-технологических средств для оснащения спортивных сооружений массового пользования. Спорткомитет СССР, Главспортпром, ВИСТИ. – М., 1985.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.takelink.ru/knigi_uchebniki/drugie_knigi/138741-fizkulturno-sportivnye-sooruzheniya.html
2. <http://www.docme.ru/doc/1077899/840.sportivnye-sooruzheniya-uchebnik>

4.2. Материально-технические условия реализации программы.

Реализация дисциплины требует наличия аудитории, учебных пособий, измерительных приборов, компьютерного и мультимедийного оборудования.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«ИКТ-компетентность учителя физической культуры»

Авторы программы:
Тяпин А.Н., к.п.н., доцент
Токаренко М.С. ст. преподаватель

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций в области ИКТ-компетентности учителя физической культуры.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки педагогическое образование		
		Код компетенции		Магистратура
		050100		
		4 года	5 лет	
1.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
2.	Способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии.	ПК-3		
3.	Способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.	ПК-4		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки педагогическое образование		
		Код компетенции		Магистратура
		050100		
		4 года	5 лет	
1.	Основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации.	ПК-2; ПК-3		
2.	Основы работы с компьютером и использования возможностей образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.	ПК-4		

	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Использовать современные информационно-коммуникационные технологии в процессе образовательной деятельности.	ПК-2		
2.	Планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности.	ПК-3		

1.3. Категория обучающихся: учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения: очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы: 6 часов в день, 3 раза в неделю, 24 часа.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Форма контроля
			Лекции	Интерактивные занятия	
1	Профильная часть (предметно-методическая)	24	6	18	
1.1	Модуль 1. Основы работы с информацией в интернете.	8	2	6	
1.1.1	Хранение информации с использованием облачных сервисов и on-line-технологий.	1		1	
1.1.2	Знакомство с сервисом «облачных» технологий хранения и передачи информации «Яндекс.Диск».	1		1	
1.1.3	Практическая работа с сервисом «Яндекс.Диск»: - регистрация и открытие аккаунта на сервисе «Яндекс.Диск»; - установка программного обеспечения; - система подготовки и отправки заданий, выполненных с использованием «облачных» технологий «Яндекс.Диск».	2		2	
1.1.4	Информационно-коммуникационные	2		2	

	технологии на уроке физической культуры.				
1.2	Модуль 2. Школьная система педагогической диагностики Автоматизированное рабочее место учителя (АРМ) «Физкультурный Паспорт».	8	2	6	
1.2.1	Инструментальная среда, функциональные возможности и особенности системы АРМ «Физкультурный Паспорт». Ввод и редактирование данных тестирования физической подготовленности обучающихся на уроках физической культуры, их первичная обработка и систематизация.	2	2		
1.2.2	Подготовка баз данных (БД) педагогического тестирования: - создание БД; - хранение и транспортировка БД; - использование БД в образовательном процессе; - система подготовки и отправки заданий, выполненных в программе АРМ «Физкультурный Паспорт»	2		2	Задание №1
1.2.3	Цифровые формы отчетности. Содержание форм отчетности. Представление параметров и их характеристик на цифровых формах отчетности. Создание и редактирование цифровых форм отчетности.	2		2	
1.2.4	Аналитические возможности АРМ «Физкультурный Паспорт». Создание тестограмм, форм отчетов и их анализ.	2		2	Задание №2
1.3	Модуль 3. Создания и использование интерактивных контрольных материалов для проверки знаний по физической культуре.	8	2	6	
1.3.1	Инструментарий для создания интерактивных контрольных материалов по физической культуре: Hot Potatoes – программа для создания тестов, кроссвордов, викторин.	2		2	
1.3.2	Настройки в программе Hot Potatoes, работа с опциями и панелями.	2		2	
1.3.3	Конструирование тестов и кроссвордов в программе Hot Potatoes. Использование тестов и кроссвордов в практической деятельности по предмету «Физическая культура». Система подготовки и отправки заданий,	2		2	Задание №3

	выполненных в Hot Potatoes.				
	Итоговая аттестация				Зачет
	Итого:	24	6	18	

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Профильная часть (предметно-методическая)		
Модуль 1. Основы работы с информацией в Интернет		
Тема 1. Хранение информации с использование облачных сервисов и on-line-технологий. Тема 2. Знакомство с сервисом «облачных» технологий хранения и передачи информации «Яндекс.Диск».	Лекция – 2 ч Практическое занятие – 2 ч	Знакомство обучающихся с облачными сервисами и on-line-технологиями хранения и передачи информации. Возможности и особенности сервиса «Яндекс.Диск».
Тема 3. Практическая работа с сервисом «Яндекс.Диск»: - регистрация и открытие аккаунта на сервисе «Яндекс.Диск»; - установка программного обеспечения; - система подготовки и отправки заданий, выполненных с использованием «облачных» технологий «Яндекс.Диск». Тема 4. Информационные технологии на уроке физической культуры.	Практическое занятие – 4 ч	Практическая работа обучающихся с технологией облачного сервиса хранения и передачи информации «Яндекс.Диск». Возможности и особенности сервиса «Яндекс.Диск». Получение практических навыков по регистрации и открытия аккаунта на сервисе «Яндекс.Диск», установке программного обеспечения на ПК.
Модуль 2. Школьная система педагогической диагностики Автоматизированное рабочее место учителя (АРМ) «Физкультурный Паспорт»		
Тема 5. Инструментальная среда, функциональные возможности и особенности системы АРМ преподавателя «Физкультурный Паспорт». Ввод и редактирование данных тестирования физической подготовленности обучающихся на уроках физической культуры, их первичная обработка и систематизация.	Лекция – 2 ч	Слушатели знакомятся с компьютерной программой «АРМ преподавателя «Физкультурный Паспорт», представляющей цифровой образовательный ресурс, включающий программную оболочку с инструментарием для работы с результатами тестирования ведущих физических качеств ученика: выносливости, силы, гибкости, быстроты, руководство пользователя и методические рекомендации для учителя. Слушатели осваивают процессы ввода и редактирование данных, полученных при тестирования физической подготовленности обучающихся на уроках физической

<p>Тема 6. Подготовка баз данных (БД) педагогического тестирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание БД; - хранение и транспортировка БД; - использование БД в образовательном процессе; - система подготовки и отправки заданий, выполненных в программе АРМ «Физкультурный Паспорт». <p>Тема 7. Цифровые формы отчетности. Содержание форм отчетности. Представление параметров и их характеристик на цифровых формах отчетности. Создание и редактирование цифровых форм отчетности и их анализ.</p> <p>Тема 8. Аналитические возможности АРМ «Физкультурный паспорт». Создание тестов, форм отчетов и их анализ.</p>	<p>Практическое занятие – 6 ч</p>	<p>культуры.</p> <p>Слушатели осваивают в программе АРМ преподавателя «Физкультурный Паспорт» работу с БД (создание БД, хранение, транспортировка пр.). Выполняют задание по формированию БД и размещают задание в дистанционном курсе. На основании выводимых форм отчетности слушатели анализируют достижения школьников, эффективность сдачи тестов по классу, учреждению и готовят аналитический отчет в форме задания для размещения в дистанционном курсе.</p>
<p>Модуль 3. Создания и использование интерактивных контрольных материалов для проверки знаний по физической культуре</p>		
<p>Тема 9. Инструментарий для создания интерактивных контрольных материалов по физической культуре: Hot Potatoes - программа для создания тестов, кроссвордов, викторин.</p> <p>Тема 10. Настройки в программе Hot Potatoes, работа с опциями и панелями.</p> <p>Тема 11. Конструирование тестов и кроссвордов в программе Hot Potatoes.</p>	<p>Лекция – 2 ч Практическое занятие – 6 ч</p>	<p>Слушатели изучают специальный инструментарий для создания интерактивных контрольных материалов по физической культуре – программу Hot Potatoes. В процессе обучения осваивают методику создания тестов, кроссвордов, викторин в программе Hot Potatoes. Осваивают технологию использования тестов и кроссвордов в практической деятельности по предмету «Физическая культура».</p>
<p>Итоговая аттестация:</p>		<p>Зачет</p>

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

3.1. Итоговая аттестация осуществляется в форме зачета на основании анализа выполнения всех, входящих в курс, оценочных материалов. Преподавателем используется традиционная градация оценок по пяти бальной системе. Система управления интернет-обучением LMS Moodle автоматически переводит полученные оценки в проценты и выдает итог курса в процентах от

должного 100% уровня. Слушатель считается аттестованным, если имеет положительные оценки по всем разделам программы, выносимым на зачет, и набирает в системе LMS Moodle итоговый индекс не ниже 70%.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Литература

1. Асмолов А.Г., Семёнов А.Л., Уваров А.Ю. Российская школа и новые информационные технологии: взгляд в следующее десятилетие. – М.: НекстПринт, 2010, – 84 с.
2. Волков В.Ю., Волкова Л.М. Компьютерный дистанционный курс по дисциплине «Физическая культура» /Матер. всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2000.
3. Гаврилов Д.Н. и др. Особенности мониторинга физического состояния населения. Ж.«Теория и практика физической культуры», 2006, №3 с.60-63.
4. Готовцев П.И., Дубровский В. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М., 1984.
5. Демьянович А. Цифровая фотография. Уроки. Секреты. Советы. – СПб: Питер, 2011. – 192 с.
6. Давыдов В.Ю. Что такое мониторинг состояния здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи? // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002, № 3, с. 46-47
7. Кучма В.Р. Оценка физического развития детей и подростков в гигиенической диагностике системы «Здоровье населения – среда обитания». – М.: Издательство ГУ НЦЗД РАМН, 2003. 316 с.

8. Ланда Б.Х. Практические рекомендации по массовому широкомасштабному тестированию показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности, характеризующих состояние физического здоровья обучающихся: Для педагогов и специалистов, отвечающих за здоровье молодого поколения в образовательных учреждениях любого вида (школа, ДОУ, вуз и т.д.), Управление образования г. Казани, 2006. – 16 с.

9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности, Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006.

10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2-е изд. стереот. – М.: Советский спорт. – 224 с.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, СпортАкадемПресс, 2008.

12. Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных учреждениях /Под общ. Ред. Е.Б. Евладовой. – М., 2009.

13. Модернизация физического воспитания в учреждениях образования Москвы // Серия «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве» // Отв. редактор Курнешова Л.Е. / Составители: Тяпин А.Н. и соавт. / – М.: Центр «Школьная книга», 2001, 112 с.

14. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. Авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.: «ФиС», 1998. – 496 с.

15. Назаркина Н.И., Матвеев А.П. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях г. Москвы. Метод. рек. – М.: МИОО, 2008.

16. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте, М. «Академия», 2008.

17. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры. / Под ред. Н.И. Назаркиной, И.М. Николаичевой. Метод. рекомендации. М.: ТВТ Дивизион, 2011.

18. Семенов Л.А. Организация мониторинга состояния физического

здоровья в образовательных учреждениях Свердловской области: проблемы и пути их решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002, №3, с. 41-45.

19. Сборник аналитических, методических и нормативных документов по проблеме модернизации физического воспитания в учреждениях образования Москвы. //Под редакцией А.Н. Тяпина. /Составители: Тяпин А.Н., В.П. Щербаков, Ю.В. Головкин и др. М.: 2000. Компания «Спортивные технологии». – 116 с.

20. Спортивная метрология. Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: «ФиС», 1982. – 256 с.

21. Тесты в спортивной практике. Бубе Х., Фек Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Пер. с нем. – М.: «ФиС», 1968. – 239 с.

22. Тяпин А.Н. Автоматизация процессов контроля и управления состоянием физической подготовленности детей и обучающихся как фактор повышения эффективности физкультурно-оздоровительных программ. – Научно-практический журнал «Здоровьесберегающее образование». № 5 (17) 2011.

23. Тяпин А.Н., Щербаков В.П., Лагутин А.Б. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. – Методические рекомендации. М.: 2002. Компания «Спортивные технологии».- 19 с.

24. Тяпин А.Н., Изаак С.И., Кабачков В.А. Научное обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи. – Сб. нач. трудов. Опыт работы в субъектах РФ по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи. М, 2002. – 28 с.

25. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Сборник № 8 // Серия «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве»/ Отв. Редактор Л.Е. Курнешова. Составители: Ю.П. Пузырь, А.Н. Тяпин // Под общ. ред. канд. пед. наук А.Н. Тяпина / – М.: Центр «Школьная книга», 2007. – 192 с.

Интернет-ресурсы

1. Обухов С.М., Барабанщиков А.Ю. Мониторинг физической подготовленности школьников. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2003N4/p52-55.htm>
2. Олимпиады по физической культуре on line. – URL: <http://rosolymp.ru/>.
3. Информационно-коммуникационные технологии в физическом воспитании – URL: <http://www.passion4profession.net/>.
4. Лёвушкин С.П., Филиппов Д.А. Компьютерная программа «Мониторинг здоровья». – URL: <http://healthmonito-ru.1gb.ru/>
5. Мониторинг состояния физической подготовленности и физического развития детей и подростков 2011. – URL: <http://sport28.ru/2011/04/monitoring-sostoyaniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-i-fizicheskogo-razvitiya-detej-i-podrostkov-2011/>.
6. Сайт программно-методического обеспечения физкультурного мониторинга в образовательных учреждениях г. Москвы и РФ: – URL: <http://fispasport.ru/>.
7. Сайт ассоциации «Народный СпортПарк». – URL: <http://sportpark.ru/>.
8. Сайт Медицинской компании «Навигатор здоровья». – URL: <http://health-navigator.ru/>.
9. Сайт нац. исследовательского Иркутского госуд. тех. униве-та, кафедра физического воспитания. – URL: <http://www.istu.edu/structure/49/1092/>.
10. Семенов Л.А. Организация мониторинга состояния физического здоровья в образовательных учреждениях Свердловской области: проблемы и пути их решения. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot/2002N3/p41-45.htm>.
11. Патент Российской Федерации № 2109486 Способ оценки физической кондиции человека. – URL: <http://ru-patent.info/21/05-09/2109486.html>.

ЭОР и ЦОР. Мультимедийные видео уроки

1. ЭОР при обучении прыжку в длину с места. – URL: http://www.youtube.com/watch?v=6BUsfdk_cRg.

2. Программа «Физкультурный Паспорт» для преподавателя. – URL: <http://www.youtube.com/watch?v=mQN1dhYakho>.
3. Видеоурок «Установка модуля «Физкультурный Паспорт». – URL: <http://www.youtube.com/watch?v=PIUOZVb8vxA>.
4. Программа «Физкультурный Паспорт» kod aktiv1: – URL: <http://www.youtube.com/watch?v=MvAbwVMzMVg>.
5. Работа в программе Clip2Net. – URL: <http://www.youtube.com/watch?v=dgKpMvnqleM>.
6. Как работать в программе Clip2Net. – URL: <http://www.youtube.com/watch?v=I82xAm2M05s>.
7. Создание интерактивных упражнений в программе Hot Potatoes. – URL: http://www.youtube.com/watch?v=_D6OPTMgWsw.
8. Создание теста.mp4. – URL: <http://www.youtube.com/watch?v=S4f3iDGI3FI>.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для освоения дисциплины обучающемуся в учебном процессе требуется наличие оснащенного рабочего места, которое включает:

- компьютерное и мультимедийное оборудование (ПК, колонки);
- подключение к сети Интернет;
- необходимый минимум программного обеспечения (ПО) для работы с документами (пакет MS Office 2007 и выше, Adobe Reader, архиватор, видеоплеер, браузеры Internet Explorer 7 и выше, Mozilla Firefox).

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Лечебная физическая культура»

Автор программы:
Амарян Р.И.

Раздел 1. «Характеристика программы».

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области лечебной физической культуры и массажа.

Формируемые и совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Способен реализовать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях.	ПК-1		
2.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
3.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Основы дисциплины «Лечебная физическая культура» в объеме, необходимом для решения педагогических задач в образовательном учреждении.	ПК-1		
2.	Особенности методической деятельности при массаже и ЛФК.	ПК-2		
3.	Анатомо-физиологические особенности реакций организма детей и подростков при проведении ЛФК и массажа.	ПК-7		
№		Бакалавриат		Магистратура

п/п	Уметь			
1.	Формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании.	ПК-1		
2.	Сформулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК.	ПК-2		
3.	Применять практические приемы проведения ЛФК и массажа.	ПК-7		

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения - очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 36 часов.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Раздел 1. Профильная часть (предметно-методическая)	36			
1.1	Общие основы ЛФК	12	6	6	
2.2	Частные методики ЛФК.	24		24	
	Итого:	36	6	30	Зачет

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Профильная часть (предметно-методическая)		
Тема 1.1. Общие основы ЛФК.	Лекция, 6 часов Практические занятия, 6 часов	Общие основы ЛФК. Физиологические основы методов ЛФК. Методические и организационные основы ЛФК. Особенности ЛФК как лечебного метода. ЛФК и массаж в комплексном лечении травм и заболеваний. Средства и формы ЛФК. Классификация физических упражнений в ЛФК. Способы дозирования нагрузки, физиологическая

		<p>кривая занятий лечебной физкультурой. Периодизация лечебного курса. Двигательный режим в лечебных учреждениях. Документация по ЛФК, методы учета ее эффективности. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (ссадины, потертости, подвывихи, вывихи, растяжения, разрывы, переломы).</p>
Тема 1.2. Частные методики ЛФК.	Практические занятия, 24 часа	<p>ЛФК в травматологии. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Частные методики ЛФК при травматических повреждениях. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методические приемы в реабилитации больных сердечно-сосудистой патологией. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при травмах и заболеваниях нервной системы. Функциональные формы нарушения осанки. Профилактика и коррекция средствами ЛФК. Деформации и заболевания опорно-двигательного аппарата у детей. Корректирующие программы при сколиозах. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена веществ.</p>

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в форме текущего и итогового контроля.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий и теоретического зачета по основным разделам программы.

Контрольные вопросы к зачету

1. Место ЛФК в ряду валеологических дисциплин. Ее значимость в профессиональной деятельности учителя ФК в общеобразовательной и специальной школе.

2. Значимость ЛФК и массажа в комплексном лечении различных заболеваний.
3. Особенности ЛФК как лечебного метода.
4. Организация службы ЛФК. Оснащение реабилитационного процесса (средства, методы) в лечебных и общеобразовательных учреждениях.
5. Лечебно-педагогическая документация (схемы, конспекты, разработки УГГ, сценарии игр и занятий на воздухе). Документация учета по ЛФК (статистика, учет эффективности).
6. Классификация средств в ЛФК, формы занятий ЛФК.
7. Физиологические основы ЛФК. Теория моторно-висцеральных рефлексов.
8. Физиологические основы ЛФК. Законы высшей нервной деятельности и понятие о динамическом стереотипе.
9. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
10. Типовые лечебные режимы в стационарах и санаторно-курортных учреждениях.
11. Показания и противопоказания в ЛФК.
12. Структура занятия ЛФК. Физиологическая кривая занятия ЛФК, дозирование нагрузки в ЛФК.
13. Травматическая болезнь. Общая реакция организма в ответ на травму. Обморок, коллапс, травматический шок.
14. Характер проявления местных реакций при травмах.
15. Основные проявления спортивного травматизма. Виды травм.
16. Классификация травм по тяжести, обширности и характеру проявления.
17. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (ссадины, потертости, подвывихи, вывихи, растяжения, разрывы, переломы).
18. Механизмы лечебного действия физических упражнений в травматологии.
19. Периодизация ЛФК в травматологии.
20. Специфика методики ЛФК при травмах верхних конечностей.

21. Особенности методики ЛФК при травмах нижних конечностей.
22. Переломы позвоночника. Специфика методики ЛФК при переломах позвоночника.
23. Направленность методических приемов ЛФК при переломах таза.
24. Специфика методики ЛФК при внутрисуставных переломах.
25. Методика ЛФК при поражениях коленного сустава (мениск, крестообразные связки).
26. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистой патологии.
27. Характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы (сердечно-сосудистая недостаточность, стенокардия, атеросклероз, пороки сердца, миокардиты, инфаркт миокарда, гипо- и гипертония, вегетососудистая дистония, ревматизм).
28. Сердечно-сосудистая недостаточность. Стадии по Лангу. Состояние компенсации и декомпенсации.
29. Особенности методики лечебной физической культуры при ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда.
30. Особенности методики при сердечно-сосудистой недостаточности разных степеней.
31. Специфика методики лечебной физической культуры при гипо- и гипертонической болезни.
32. Реабилитация спортсменов с перенапряжением сердца.
33. Ревматизм. Классификация по Нестерову. ЛФК при остром течении ревматизма.
34. Характеристика заболеваний дыхательной системы: бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма.
35. Методические подходы при реабилитации больных острым бронхитом.
36. Характеристика острых пневмоний. Формы, клиническая картина.
37. Особенности методики ЛФК при острых пневмониях.
38. Специфика методики ЛФК при бронхиальной астме у детей.

39. Осанка. Формирование динамического стереотипа. Диагностика. Профилактика нарушений.

40. Предсколиатические (функциональные) формы нарушения осанки. Характеристика.

41. Методика оценки функциональных форм нарушения осанки.

42. Коррекция дефектов осанки средствами ЛФК.

43. Сколиозы. Этиология, формы, степени, диагностика.

44. Методика коррегирующей гимнастики при сколиозах.

45. Методика ЛФК для укрепления сводов стопы и лечения плоскостопия.

46. Организация двигательного режима детей с дефектами осанки, плоскостопием, сколиозами.

47. Вялые и спастические параличи. Методика ЛФК в их реабилитации.

48. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах и заболеваниях нервной системы.

49. Заболевания и травмы периферической нервной системы. Клиническая картина, характер нарушений.

50. Специфика методики ЛФК при невритах, радикулитах.

51. Краткая характеристика заболеваний желудка. Механизмы лечебного действия физических упражнений при патологиях ЖКТ.

52. Специфика методик ЛФК при заболеваниях желудка.

53. Заболевания печени и желчевыводящих путей. Влияние двигательных нагрузок на нормализацию деятельности органов брюшной полости.

54. Ожирение. Степени, механизмы лечебного действия физических упражнений и принципы методики ЛФК при ожирении. Особенности физвоспитания школьников при ожирении.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Основная литература:

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учеб- метод. пособие для мед. Работников / Н.А. Белая. – М.: Сов. спорт, 2001. – 272 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учеб. для студентов вузов: Рек. М-вом образования РФ / В.И. Дубровский. – 3-е изд, испр. и доп. – М.: Владос, 2004. – 624 с. – (Учеб. для вузов)
3. Епифанов А.В. Справочник по лечебной физической культуре. 1994.
4. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. М., 1980.
5. Лечебная физическая культура: Учеб. для студентов вузов, обуч-ся по спец. «Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»: Допущено М-вом образования РФ – 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2006. – 413 с. – (Высшее профессиональное образование)
6. Потапчук А.А., Матвеев С.Р., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. СПб, 2004.
7. Саркизов-Серазини П.К. Лечебная физкультура. М., 1959.
8. Фонарев М.И. Справочник по детской ЛФК. М., 1983.

Дополнительная литература:

1. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студентов вузов: Рек. УМО по образованию в области физ. культуры и спорта / Н.М. Валеев. – М.: Физ. культура, 2009. – 304 с.
2. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учеб. пособие для студентов вузов: Рек. УМО по

образованию в области физкультуры и спорта / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 120 с.

3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. для студентов вузов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 203 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – URL – www.biblioclub.ru
2. Научная электронная библиотека. – URL – www.elibrary.ru
3. Универсальные базы данных изданий. – URL – www.ebiblioteka.ru

4.2. Материально-технические условия реализации программы дисциплины.

- Аудитория.
- Компьютерное и мультимедийное оборудование.
- Кабинет ЛФК.
- Учебные пособия.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
« Теория и методика обучения спортивным играм.
Баскетбол»

Автор программы:
Донцова Л.Т., специалист по УМР

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации программы является формирование и совершенствование компетенций в области теории и методике преподавания баскетбола.

В результате освоения данной программы слушатель должен обладать следующими компетенциями:

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.		ПК-8	
2.	Способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников.	ПК-6		
3.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Методику обучения игровым приемам в защите и нападении.	ПК-2		
2.	Правила организации работы в малых группах.	ПК-6		
3.	Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах в процессе занятий.		ПК-8	

	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Использовать средства и методы необходимые для реализации основных принципов обучения на уроках физической культуры.	ПК-2		
2.	Организовывать работу обучающихся в малых группах.	ПК-6		
3.	Проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.		ПК-8	

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения – очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 72 часа.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Вид учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Профильная часть Баскетбол				
1.1	Теоретико-методические основы обучения игры в баскетбол.	6	6		
1.2	Методика обучения технике нападения в баскетболе.	12		12	
1.3	Методика обучения технике защиты в баскетболе.	10		10	
1.4	Закономерности обучения тактике игры в баскетбол.	8		8	
1.5	Методика обучения тактике нападения в баскетболе.	12		12	
1.6	Методика обучения тактике защиты в баскетболе.	12		12	
1.7	Методика обучения игровой деятельности в баскетболе.	12		12	

	Итого:	72	6	66	экзамен
--	---------------	-----------	----------	-----------	----------------

2.2. Учебная программа

№ п/п,	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Профильная часть		
Тема 1.1 Теоретико-методические основы обучения игры в баскетбол. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах в процессе занятий.	Лекция, 6 ч	Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол. Методы организации занимающихся. Классификация игры. Последовательность обучения. Технология обучения игровым приемам. Профилактика травматизма, оказание первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.
Тема 1.2 Методика обучения технике нападения в баскетболе.	Практическое занятие, 12 ч	Обучение игровым приемам нападения. Стойки и передвижения нападающего. Техника владения мячом: ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча, броски.
Тема 1.3 Методика обучения технике защиты в баскетболе.	Практическое занятие, 10 ч	Обучение игровым приемам защиты. Стойки и передвижения защитника. Приемы противодействия и овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при броске, взятие отскока.
Тема 1.4 Закономерности обучения тактике игры в баскетбол	Практическое занятие, 8 ч	Основной понятийный аппарат. Технология обучения тактическим действиям.
Тема 1.5 Методика обучения тактике нападения в баскетболе.	Практическое занятие, 12 ч	Обучение индивидуальным тактическим действиям (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом, сочетание индивидуальных тактических действий), групповые тактические действия, командные тактические действия.
Тема 1.6 Методика обучения тактике защиты в баскетболе.	Практическое занятие, 12 ч	Обучение индивидуальным тактическим действиям (действия против нападающего без мяча, действия против нападающего, владеющего мячом). Групповые тактические действия. Командные тактические действия.
Тема 1.7 Методика обучения игровой деятельности в баскетболе.	Практическое занятие, 12 ч	Особенности игровой деятельности. Интеграция результатов обучения в целостную игровую деятельность. Средства и методы обучения игровой деятельности.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка достижения слушателями планируемых результатов обучения осуществляется по результатам экзамена. Обучающийся считается сдавшим экзамен, если ответил на все вопросы по билету.

Вопросы к экзамену.

1. Классификация техники игры.
2. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах в процессе занятий.
3. Методы организации занимающихся.
4. Упражнения, обучающие разновидностям «держания» нападающего без мяча.
5. Основные способы передвижения в нападении (разновидности бега).
6. Организационно-методические указания при обучении индивидуально-тактическим действиям защитника при игре против нападающего без мяча.
7. Методика обучения остановкам: двумя шагами, прыжком.
8. Индивидуальные тактические действия в защите против нападающего, владеющего мячом.
9. Методика обучения ловли мяча.
10. Перечислите тактические ошибки защитника при опеке нападающего с мячом и при игре против нападающих, имеющих численное превосходство.
11. Проанализируйте развитие игры в связи с изменением правил.
12. Дайте характеристику разновидностям групповых тактических действий в защите с использованием схем взаимодействий двух и трёх обороняющихся игроков.
13. Методика обучения передачи мяча в движении.
14. Какие средства можно применять для обучения тактическим взаимодействиям двух и трёх защитников? Характерные ошибки при групповых взаимодействиях в защите.

15. Обучение поступательным передачам мяча в движении (организационно-методические указания, основные ошибки).

16. Какие командные системы игры в защите вы знаете. Раскройте сущность их разновидностей. Основные тактические ошибки при реализации разновидностей систем командной защиты.

17. Ведение мяча (организационно-методические указания, основные ошибки).

18. Какие существуют индивидуальные действия игрока без мяча в тактике нападения. Дайте их характеристику.

19. Остановка после ведения мяча (обучение разновидностям остановок после ведения мяча, организационно-методические указания, основные ошибки).

20. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении с использованием ведения.

21. Методика обучения броску одной рукой от плеча.

22. Охарактеризуйте разновидность индивидуальных тактических действий в нападении с использованием броска мяча в корзину. Какие ошибки могут снизить результативность индивидуальных тактических действий нападающего с использованием бросков мяча?

23. Организационно-методические указания при обучении броска в кольцо с места.

24. Назовите основные сочетания индивидуальных тактических действий в нападении. От чего зависит их эффективность?

25. Методика обучения броска одной рукой в движении.

26. Приведите примеры группового взаимодействия в нападении. Ошибки при выполнении.

27. Бросок в прыжке и его разновидности.

28. Разновидности командных действий стремительного нападения (приёмы, упражнения, организационно-методические указания).

29. Назовите средства обучения стойкам и передвижениям защитника в рациональной последовательности их использования.

30. Классификация техники защиты в баскетболе и рациональная последовательность изучения защитных игровых приёмов.

31. Какие защитные действия относятся к приёмам противодействия и овладения мячом? В какой последовательности их следует изучать?

32. Как построить процесс обучения командным тактическим действиям позиционного нападения?

33. Опишите технику разновидностей выбивания мяча.

34. Раскройте специфические особенности игровой соревновательной деятельности баскетболистов.

35. Средства обучения технике перехвата мяча в их рациональной последовательности. Ошибки в технике выполнения перехвата.

36. Дайте характеристику методам обучения игровой деятельности.

37. Средства для обучения защитника основам техники накрывания и отбивания мяча при броске. Ошибки в технике выполнения.

38. Назовите и охарактеризуйте основные средства обучения игровой деятельности.

39. С помощью каких средств можно научить защитника рациональной технике взятия отскока? Ошибки в технике выполнения защитником взятия отскока.

40. Дайте характеристику методам обучения игровой деятельности.

41. Дайте характеристику средств и методов обучения техническим приемам.

42. Функции игроков.

43. Расскажите о характере и особенностях способов передвижения защитника по площадке.

44. Классификация тактики игры.

45. Назовите приёмы для обучения вырыванию мяча.

46. Какие организационно-методические указания содействуют качественной интеграции технической и тактической подготовленности занимающихся?

47. Опишите технику разновидностей выбивания мяча.
48. Назовите и дайте характеристику нескольким разнонаправленным подвижным играм, используемым в качестве средства обучения игровой деятельности баскетболистов.
49. Задачи физической подготовки баскетболиста.
50. Перечислите задачи стратегии и тактике. Что понимается под тактикой баскетбола?
51. Что определяет направленность технической подготовки баскетболиста?
52. Охарактеризуйте четыре этапа овладения тактическими комбинациями.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Литература

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Под редакцией Ю.Д. Железняка). – М., 1984.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Под редакцией Ю.Д. Железняка). – М., 1984.
3. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры (Под редакцией Ю.М. Портнова). – М., 1997.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М., 1997.
5. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2002.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры (Под редакцией Ю.М. Портнова). – М., 2004.

8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 (Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова). – М.: Изд. Центр Академия, 2002.

10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 (Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова). – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

При проведении занятий используется компьютерное и мультимедийное оборудование, спортивный инвентарь (мячи, манишки, свисток, секундомер).

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Теория и методика обучения спортивным играм.
Футбол»

Автор программы:
Токаренко М.С. ст. преподаватель

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области методики обучения игры в футбол.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки 050100 Педагогическое образование Код компетенции		
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.		ОПК-4	
2.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
3.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки 050100 Педагогическое образование Код компетенции		
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОПК-4		
2.	Основные принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки в футболе. Основы техники и тактики игры в футболе.	ПК-2		
3.	Нормы и правила безопасности при проведении занятий по футболу.	ПК-7		
№		Бакалавриат	Магистратура	

п/п	Уметь			
1.	Определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования.	ОПК-4		
2.	Подбирать и применять на занятиях футболом адекватные поставленным задачам современные, научно обоснованные средства и методы обучения и воспитания занимающихся.	ПК-2		
3.	Соблюдать правила техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.	ПК-7		

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения – очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 24 часа.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Форма контроля
			Лекции и	Интерактивные занятия	
1	Профильная часть (предметно-методическая)	24	6	18	
1.1	История развития футбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований различных уровней. Судейство.		6		
1.2	Физическая подготовка футболиста.			6	
1.3	Техника игры в футбол и техническая подготовка футболиста.			6	
1.4	Тактика игры в футбол и тактическая подготовка футболиста.			6	
	Итоговая аттестация				Зачет
	Итого:	24	6	18	

2.2. Сетевая форма обучения отсутствует

2.3. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Тема 1. История развития футбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований различных уровней. Судейство.	Лекция – 6 ч	Лекция посвящена вопросу зарождения и развития игры в футбол в России и за рубежом. Рассматривается структура управления футболом в России. Разбираются правила игры в футбол и вопросы судейства. Освещается методика организации и проведения соревнований по футболу на различных уровнях (школьный, районный, окружной и т. п.)
Тема 2. Физическая подготовка футболиста.	Практика – 6 ч	На занятии рассматриваются физиологические особенности деятельности футболистов. Даются основные упражнения физической подготовки футболистов для разного возраста и пола.
Тема 3. Техника игры в футбол и техническая подготовка футболиста.	Практика – 6 ч	На занятии рассматриваются вопросы техники игры в футбол – удары по мячу, остановки мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Освещается методика обучения технике полевого игрока, технике передвижений, технике вратаря.
Тема 4. Тактика игры в футбол и тактическая подготовка футболиста.	Практика – 6 ч	На занятии рассматриваются вопросы тактики игры в футбол – общие понятия и классификации тактики, функции игроков, групповая тактика, командная тактика. Освещается методика обучения тактической подготовки футболистов разного возраста.
Итоговая аттестация:		Индивидуальный зачет

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

3.1. Итоговая аттестация осуществляется в форме зачёта.

Вопросы к зачету

1. Техника игры в футбол.
2. Перечислите виды ударов ногой по мячу в футболе. Дайте характеристику удару внешней стороной подъёма.

3. Физическая подготовка футболиста.
4. Методика обучения удару внутренней стороной подъёма в футболе.
5. Футбол как вид спорта, история развития футбола.
6. Методика обучения ведению мяча в футболе.
7. Подвижные игры при обучении футболу.
8. Организация и проведение соревнований по мини-футболу.
9. Перечислите функции полевых игроков в футболе. Охарактеризуйте индивидуальные действия игрока без мяча и игрока с мячом.
10. Правила соревнований по футболу и мини-футболу.
11. Дайте характеристику финтам в футболе.
12. Тактика игры при атакующих действиях в футболе.
13. Перечислите функции полевых игроков в футболе. Охарактеризуйте командные действия, приведите примеры тактических схем.
14. Тактика игры при оборонительных действиях в футболе. Перечислите виды защиты.
15. Методика обучения отбору мяча в футболе.
16. Перечислите виды ударов головой в футболе. Методика обучения ударам головой.
17. Перечислите функции полевых игроков в футболе. Охарактеризуйте групповые действия игроков.
18. Перечислите технические приёмы игры вратаря. Дайте этим приёмам краткую характеристику.
19. Классификация тактики игры в футбол.
20. Дайте характеристику приёмам мяча грудью и головой в футболе.
21. Методика обучения выбрасыванию мяча из-за боковой линии в футболе.
22. Перечислите виды ударов ногой по мячу в футболе. Дайте характеристику удару серединой подъёма.
23. Перечислите виды приёмов (остановок) мяча в футболе. Методика обучения приёму мяча подъёмом.
24. Дайте характеристику приёмам мяча носком и бедром в футболе.

25. Перечислите виды приёмов (остановок) мяча в футболе. Методика обучения приёму мяча внешней стороной стопы.

26. Методика обучения удару внутренней стороной стопы в футболе.

27. Перечислите виды приёмов (остановок) мяча. Методика обучения приёму мяча внутренней стороной стопы.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Литература

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. – М.: ЗАО «СпртАкадемПресс», 2001.
3. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
4. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.
5. Колодницкий Г.А., В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет). Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. – М.: Олимпия. Человек, 2008.
8. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1971.
9. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

Ресурсы интернет

1. <http://soccercoach.ru/>
2. <http://fc-kolomyagi.ru/>
3. <http://vsempomogu.ru/fizra/354-13.html>
4. <http://futbol-prepod.narod.ru/index/0-10>
5. <http://www.mosff.ru>
6. <http://www.rfs.ru>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь, наглядные пособия, технические средства обучения.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Теория и методика обучения спортивным играм.
Волейбол»

Автор программы:
Донцова Л.Т., специалист по УМР

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации программы является формирование и совершенствование компетенций в области теории и методики преподавания волейбола.

В результате освоения данной программы слушатель должен обладать следующими компетенциями:

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.		ПК-8	
2.	Способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников.	ПК-6		
3.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		

1.2. Планируемые результаты обучения

	Знать	Направление подготовки педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Методику обучения игровым приемам в защите и нападении.	ПК-2		
2.	Правила организации работы в малых группах.	ПК-6		
3.	Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах в процессе занятий.		ПК-8	

	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Использовать средства и методы необходимые для реализации основных принципов обучения на уроках физической культуры.	ПК-2		
2.	Организовывать работу обучающихся в малых группах.	ПК-6		
3.	Способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.		ПК-8	

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения – очно-заочная

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – еженедельно по 6 часов в день, срок освоения программы – 72 часа.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Вид учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Профильная часть				
1.1	История и современное состояние волейбола. Правила игры. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах в процессе занятий.	6	6		
1.2	Методика обучения технике игры в нападении.	12		12	
1.3	Методика обучения технике игры в защите.	12		12	
1.4	Тактика игры в нападении: индивидуальные, командные действия.	12		12	
1.5	Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые, командные.	12		12	

1.6	Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность.	18		18	
Итого:		72	6	66	зачет

2.2. Учебная программа

№ п/п,	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Профильная часть		
Тема 1.1 История и современное состояние волейбола. Правила игры. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах в процессе занятий.	Лекция, 6 ч	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. История возникновения и развития игры. Профилактика травматизма, оказание первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.
Тема 1.2 Методика обучения технике игры в нападении	Практические занятия, 12 ч	Обучение стойкам и перемещениям. Передача мяча двумя руками сверху, подача мяча, нападающий удар.
Тема 1.3 Методика обучения технике игры в защите	Практические занятия, 12 ч	Стойки и передвижения защитника. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу и сверху с падением. Блокирование.
Тема 1.4 Тактика игры в нападении	Практические занятия, 12 ч	Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия.
Тема 1.5 Тактические действия в защите	Практические занятия, 12 ч	Обучение индивидуальным, групповым, командным тактическим действиям в защите.
Тема 1.6 Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность.	Практические занятия, 18 ч	Обучение игровой деятельности (подготовительные игры, учебные игры, контрольные игры, задания по технике, задания по тактике). Обучение соревновательной деятельности (соревнования по физической подготовке, соревнования по технико-тактической и интегральной подготовке, соревнования по подвижным играм, соревнования по волейболу).

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в форме зачета, как теоретического (ответ на вопросы), так и практического

(выполнение технических приемов и тактических взаимодействий в процессе практических занятий).

Вопросы к зачету:

1. Обучение техники передачи сверху двумя руками.
2. Обучение техники приема мяча (передачи снизу).
3. Обучение техники подачи мяча.
4. Обучение техники нападающего удара.
5. Обучение техники блокирования.
6. Возможные ошибки при обучении техники передачи сверху двумя руками.
7. Возможные ошибки при обучении техники приема мяча (передачи снизу).
8. Возможные ошибки при обучении техники подачи мяча.
9. Возможные ошибки при обучении техники нападающего удара.
10. Возможные ошибки при обучении техники блокирования.
11. Правила волейбола (игровое поле, выигрыши партий и матча).
12. Правила волейбола (замены, перерывы).
13. Правила волейбола (ошибки в расстановке).
14. Правила волейбола (подачи мяча, игрок «либеро»).
15. Правила волейбола (ошибки во время игры на площадке).
16. Индивидуальные тактические действия в нападении без мяча.
17. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении подач.
18. Индивидуальные тактические действия в нападении (вторая передача).
19. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении нападающих ударов.
20. Индивидуальные тактические действия в защите при выполнении блокирования.
21. Индивидуальные тактические действия в защите при приеме подач.

22. Индивидуальные тактические действия в защите при приеме нападающего удара и скидки.
23. Групповые тактические действия в нападении при ударе из зоны №4.
24. Групповые тактические действия в нападении при ударе из зоны №2.
25. Групповые тактические действия в нападении при ударе из зоны №3.
26. Групповые тактические действия в нападении со второй линии.
27. Групповые тактические действия в защите при нападении из зоны №4.
28. Групповые тактические действия в защите при нападении из зоны №2.
29. Групповые тактические действия в защите при нападении из зоны №3.
30. Групповые тактические действия в защите при одиночном блокировании.
31. Групповые тактические действия в защите без блокирования.
32. История развития волейбола.
33. Командные тактические действия в защите без блокирования.
34. Командные тактические действия в защите против контратаки противника из зоны №2.
35. Командные тактические действия в защите против контратаки противника из зоны №3.
36. Командные тактические действия в защите против контратаки противника из зоны №4.
37. Командные тактические действия в защите при нападении своей команды из зоны №2.
38. Командные тактические действия в защите при нападении своей команды из зоны №3.
39. Командные тактические действия в защите при нападении своей команды из зоны №4.
40. Командные тактические действия в защите при подаче противника.
41. Групповые тактические действия в нападении из зоны №2.
42. Групповые тактические действия в нападении из зоны №3.
43. Групповые тактические действия в нападении из зоны №4.

44. Командные тактические действия в нападении из зоны №2.
45. Командные тактические действия в нападении из зоны №3.
46. Командные тактические действия в нападении из зоны №4.
47. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах в процессе занятий.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Основная литература:

1. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов педагогических вузов, обуч. по спец.» Физическая культура. Допущено учебно-методическим объединением вузов РФ по спец. пед образования / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 7-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2012. – 518 с. – (Высшее профессиональное образование).

2. Дмитриев С.В., Воронин Д.И., Кузнецов В.А. Обучение двигательным действиям студентов факультета физической культуры: Теория, технология, инновационное педагогическое моделирование. Учебное пособие для преподавателей, аспирантов и студентов. – Н. Новгород: Изд-во НГПУ, 2009, 243 с.

Дополнительная литература:

1. Железняк Ю.Д., Скупский. Волейбол в школе. М. Просвещение. 1986.
2. Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1986.
3. Железняк Ю.Д., Скупский. Волейбол в школе. М. Просвещение. 1989.

4. Звездин В.К. Методические рекомендации по методике преподавания баскетбола на факультете физической культуры / В.К. Звездин, Е.Л. Комарова. – Нижний Новгород: НГПУ, 2003 г.
5. Волейбол: учеб. для вузов / ред. Беляев А.В., Савин М.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
6. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Орг. и проведение соревнований по упрощенным правилам. / СибГАФК. – Омск, 1998. – 59 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. – 112 с.
8. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. – М.: ФиС, 2006. – 399 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – URL: www.biblioclub.ru
2. Научная электронная библиотека. – URL: www.elibrary.ru
3. Универсальные базы данных изданий. – URL: www.ebiblioteka.ru

4.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь, наглядные пособия, технические средства обучения.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Теория и методика обучения спортивным играм.
Лыжный спорт»

Автор программы:
Никишкина Л. Г., ст. преподаватель

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области преподавания лыжного спорта по предмету «Физическая культура» в образовательных организациях.

Совершенствуемые/формируемые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки педагогическое образование			
		050100		44.04.01	
		Бакалавриат		Магистратура	
		4 года	5 лет		
1.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2			
2.	Способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии.	ПК-3			
3.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7			

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки педагогическое образование			
		050100		44.04.01	
		Бакалавриат		Магистратура	
		4 года	5 лет		
1.	Технику безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	ПК-7			
2.	Современные методики обучения отдельным способам передвижения на лыжах и методики диагностирования достижений обучающихся.	ПК-2; ПК-3			
	Уметь	Бакалавриат		Магистратура	
		4 года	5 лет		
1.	Применять современные методики и технологии при	ПК-2			

	проведении занятий по лыжной подготовке с учащимися различных возрастных групп.			
2.	Применять современные методики диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.	ПК-3		
3.	Проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.	ПК-7		

1.3. Категория обучающихся: учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения: очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы: 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 48 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Форма контроля
			Лекции	Интерактивные занятия	
1	Профильная часть (предметно-методическая)				
1.1	История лыжного спорта. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах в процессе занятий. Выбор и подготовка места занятий, материально-техническое обеспечение занятий.	6	6		
1.2	Организуемые и строевые команды. Передвижения, повороты на месте. Транспортировка лыж.	6		6	
1.3	Методика обучения технике попеременных ходов.	6		6	Текущий контроль
1.4	Методика обучения технике одновременных ходов.	6		6	Текущий контроль
1.5	Методика обучения технике подъемов и спусков, поворотов и торможения.	12		12	Текущий контроль
1.6	Организация и проведение подвижных игр, эстафет, соревнований.	12		12	

Итого:	48	6	42	Зачет
---------------	-----------	----------	-----------	--------------

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Профильная часть (предметно-методическая)		
Тема 1.1 История лыжного спорта. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор и подготовка места занятий, материально-техническое обеспечение занятий.	Лекция, 6 часов	Введение в предмет. Зарождение и развитие лыжного спорта. Общая характеристика олимпийских видов спорта. Прикладное значение лыжного спорта. Безопасное проведение занятий по лыжной подготовке. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах в процессе занятий. Развитие интереса обучающихся к занятиям лыжной подготовкой.
Тема 1.2 Организуемые и строевые команды. Передвижения, повороты на месте. Транспортировка лыж.	Практические занятия 6 часов	Для организации обучающихся во время занятий, а также для перестроений учебной группы применяют строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Передвижения на лыжах осуществляется разными способами. По способам выполнения выделяют технику ходов и горнолыжную технику. К технике ходов относятся: попеременные, одновременные, коньковый и способы подъёмов. Построение в шеренгу, в колонну, повороты на месте и в движении. Повороты на месте служат для подготовки к передвижению в новом направлении. Они делятся на повороты переступанием, махом и прыжком. Транспортировка лыж – служит для переноса их к месту занятий и обратно.
Тема 1.3 Методика обучения технике попеременных ходов.	Практические занятия 6 часов	Попеременный двухшажный ход применяется на равнине при среднем и плохом скольжении. На пологих подъёмах – при любом скольжении. Основу попеременного двухшажного хода составляет скользящий шаг на лыжах, который в свою очередь делится на периоды и фазы: свободное скольжение без опоры на палку; скольжение с опорой на лыжную палку и выпрямлением опорной ноги; скольжение с подседанием; отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Изучение техники

		<p>хода начинается с освоения подготовительных, имитационных упражнений для рук и ног, а также правильного изучения посадки лыжника. Методика обучения попеременному четырёхшажному ходу. Цикл этого хода состоит из четырёх скользящих ходов с двумя отталкиваниями руками.</p>
<p>Тема 1.4 Методика обучения технике одновременных ходов.</p>	<p>Практические занятия 6 час</p>	<p>Слушатели овладевают техникой передвижения одновременным бесшажным ходом. Обучающийся непрерывно скользит на двух лыжах, а скорость поддерживается одновременным отталкиванием палок. Он применяется в основном при передвижении под уклон и на равнине при отличном скольжении. Бесшажный ход состоит из двух фаз: скольжение без отталкивания, скольжения с отталкиванием палками. Одновременный одношажный ход – в основе этого хода лежит одновременное отталкивание лыжными палками в сочетании с выполнением одного скользящего шага. Он применяется при хорошем скольжении на равнинных участках и на пологих подъёмах, а при затруднительном скольжении на пологих спусках. Одновременный двухшажный ход состоит из одного отталкивания палками и двух скользящих шагов. При изучении этого хода главная задача – овладение согласованностью двух скользящих шагов с одновременным отталкиванием лыжными палками.</p>
<p>Тема 1.5 Методика обучения технике подъемов и спусков, поворотов и торможения.</p>	<p>Практические занятия 12 часов</p>	<p>Слушатели осваивают основные способы преодоления подъёмов. Подъёмы могут выполняться следующими способами: Скользящим шагом, ступающим шагом, коньковым ходом, ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой. Подъёмы на лыжах изучают в целом, т. е. без предварительного деления двигательного действия на части. В лыжных гонках важное место занимают спуски с гор. Техника преодоления спусков называется горнолыжной техникой. Устойчивость лыжника определяется правильностью</p>

		выбранного наклона тела в соответствующей стойке спуска: основной, высокой, низкой. Повороты на лыжах в движении при спуске; делятся на три группы: поворот переступанием, плугом (упором), махом.
Тема 1.6 Организация и проведение подвижных игр, эстафет, соревнований.	Практические занятия 12 часов	Слушатели овладеют методикой проведения подвижных игр на свежем воздухе с использованием лыжного инвентаря. Игры на лыжах являются важной частью уроков физической культуры, их использование позволяет разнообразить занятия и придать им эмоциональную окраску.
Итоговая аттестация:		Индивидуальный зачет

Раздел 3. «Формы аттестации оценочные материалы»

Оценка достижения слушателями планируемых результатов обучения осуществляется по результатам текущего контроля и итогового зачета. В рамках текущего контроля проводится проверка степени освоения программного материала на практических занятиях. На итоговом зачете обучающимся предлагаются теоретические вопросы.

Вопросы к итоговому зачету.

1. Дозировка нагрузки на уроках лыжной подготовки.
2. Методика обучения отдельным способам передвижения.
3. Урок лыжной подготовки в школе, из каких частей состоит урок.
4. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
5. Анализ техники и методики обучения спускам и подъемам.
6. Анализ техники и методика обучения одновременным ходам.
7. Анализ техники и методика обучения попеременным ходам.
8. Особенности организации и проведения подвижных игр на уроках лыжной подготовки.
9. Перечислите меры профилактики травматизма при занятиях на лыжах.
10. Назовите первый признак обморожения.

11. Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке.
12. Как правильно подобрать лыжи и лыжные палки для классических способов передвижения на лыжах?
13. Назовите основные требования к одежде и обуви лыжника.
14. Назовите температурные нормы проведения занятий с лыжниками различных возрастов.
15. Дайте общую характеристику лыжных мазей.
16. Расскажите о технологии смазки деревянных лыж.
17. Как правильно поставить крепления: 1) на деревянные лыжи; 2) на пластиковые лыжи?
18. Как устранить «отдачу», т.е. проскальзывание лыжи назад?
19. Перечислите способы передвижения на лыжах (классификация)
20. По какому признаку отличают одновременные ходы от попеременных?
21. Что подразумевается под понятием «посадка лыжника»?
22. Чем отличается ступающий шаг от скользящего?
23. Назовите способы поворотов на лыжах в движении и на месте.
24. Расскажите о назначении учебной лыжни. Как её выбрать и подготовить для проведения занятий?
25. Перечислите основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий на лыжах.
26. Какие физические качества наиболее важны для лыжника и почему?
27. Назовите способы торможений на лыжах.
28. Какова структура урока по лыжной подготовке? Охарактеризуйте назначение, содержание, продолжительность каждой его части.
29. В чем заключаются главные достоинства занятий лыжной подготовкой?
30. Перечислите наиболее эффективные формы организации школьных занятий по лыжной подготовке.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы».

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Литература

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. – Лыжная подготовка. Издательский центр «Академия» 1999 г. Москва
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов пед. вузов. – М. Академия, 2000 г.
3. Дронов. Я. Лыжная подготовка детей школьного возраста. Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2005 г.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2-е изд. стереот. – М.: Советский спорт. – 224 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, СпортАкадемПресс, 2008.
6. Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных учреждениях /Под общ. Ред. Е.Б. Евладовой. – М., 2009.
7. Назаркина Н.И., Матвеев А.П. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях г. Москвы. Метод. рек. – М.: МИОО, 2008.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. Авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.: «ФиС», 1998. – 496 с.
9. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры. / Метод. рекомендации. М.: ТВТ Дивизион, 2011.

Интернет-ресурсы:

- www.1september.ru

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для освоения дисциплины обучающемуся в учебном процессе требуется наличие: учебной лыжни, спортивного зала, соответствующий спортивный инвентарь.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Теория и методика обучения спортивным играм.
Легкая атлетика»

Авторы курса:
Никишкина Л. Г., ст. преподаватель

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций, обеспечивающих выполнение профессиональной деятельности в области преподавания легкой атлетики по предмету «Физическая культура и спорт» в образовательных организациях.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки педагогическое образование		
		Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
4 года	5 лет			
1.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
2.	Способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.	ПК-4		
3.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки педагогическое образование		
		Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
4 года	5 лет			
1.	Современные методы обучения, возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике.	ПК-4		
2.	Современные методики и технологии преподавания физической культуры.	ПК-2		
3.	Основные правила профилактики травматизма, приёмы оказания доврачебной помощи, страховки и	ПК-7		

	самостраховки на занятиях по легкой атлетике.			
	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Применять современные методики и технологии с учетом физических способностей и функционального состояния обучающихся.	ПК-2		
2.	Планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола и физической подготовленности обучающихся.	ПК-1		
3.	Соблюдать правила техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.	ПК-7		
4.	Решать педагогические задачи в рамках образовательных организаций ориентированные на анализ научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры.	ПК-4		

1.3. Категория обучающихся: учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения: очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы: 6 часов в день, 3 раза в неделю, 36 час.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Форма контроля
			Лекции	Интерактивные занятия	
1	Профильная часть (предметно-методическая)				
1.1	История развития лёгкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Организация и правила проведения спортивных соревнований.	6	6		
1.2	Развитие двигательных качеств на уроках по легкой атлетике.	6		6	
1.3	Основы техники прыжков. Основы	6		6	Текущий

	техники метания.				контроль
1.4	Методика обучения легкоатлетическим упражнениям.	6		6	Текущий контроль
1.5	Анализ техники и методика обучения прыжковым видам в легкой атлетике.	6		6	Текущий контроль
1.6	Анализ техники и методика обучения метаниям в легкой атлетике.	6		6	Текущий контроль
	Итого:	36	6	30	Зачет

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Профильная часть (предметно-методическая)		
Тема 1.1 История развития лёгкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Организация и правила проведения спортивных соревнований.	Лекция 6 часов	Введение в предмет. История развития лёгкой атлетики. Участие российских легкоатлетов в чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх. Содержание и общая характеристика легкоатлетических видов. Особенности занятий лёгкой атлетикой с различными группами обучающихся. Виды легкой атлетики, спортивный инвентарь и спортивные сооружения. Подготовка мест занятий. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике. Состав судейской коллегии и ее обязанности. Меры предосторожности и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Оздоровительное и прикладное значение лёгкой атлетики.
Развитие двигательных качеств на уроках по легкой атлетике.	Практическое занятие 6 часов	Выполнение слушателями упражнений для развития быстроты движений, ловкости и выносливости, беговых и прыжковых упражнений, специально-подводящих и специально-подготовительных легкоатлетических упражнений.
Тема 1.3 Основы техники прыжков. Основы техники метания.	Практическое занятие 6 часов	Освоение обучающимися основы техники прыжков. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», длина и скорость разбега, отталкивание и приземление. Угол отталкивания и вылета, движения и положения тела прыгуна в полете. Освоение обучающимися основы техники метания. Метание гранаты и мяча с места, стоя лицом и боком в

		сторону метания. Разбег. Переход от разбега к бросковым шагам и финальному усилию. Положение снаряда, ног и туловища перед финальным усилием. Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности обучающихся. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.
Методика обучения легкоатлетическим упражнениям.	Практическое занятие 6 часов	Обучающие осваивают последовательность изучения видов бега, прыжков, метаний. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении. Общеразвивающие и специальные упражнения в беге и ходьбе. Обучение спортивной ходьбе, работа ноги их постановка на дорожку. Движение таза, положение туловища и головы, цикл двойного шага.
Тема 1.5 Анализ техники и методика обучения прыжковым видам в легкой атлетике.	Практическое занятие 6 часов	Выполнение слушателями элементов техники прыжка в длину с разбега. Освоение методики обучения прыжковым видам в легкой атлетике. Разбег – его ритм и длина. Скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, положение ОЦМТ. Угловые параметры. Отталкивание, роль маховых движений. Приземление его варианты. Прыжки в высоту. Эволюция техники прыжков в высоту. Выполнение обучающимися элементов техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Постановка ноги на место отталкивания, отталкивание, переход через планку, приземление. Выполнение техники прыжка с короткого и с длинного разбега. Тройной прыжок с разбега.
Тема 1.6 Анализ техники и методика обучения метаниям в легкой атлетике.	Практическое занятие 6 часов	Выполнение слушателями элементов метания. Общая схема техники. Держание снаряда. Разбег, бросковые шаги, подготовка к финальному усилию. Выпуск снаряда и сохранение равновесия после броска. Кинематические и динамические параметры техники. Влияние среды на результаты метания. Принципы, правила и методические приемы в метании. Спортивная тренировка, тренировочные нагрузки: объём,

		интенсивность. Восстановление работоспособности.
Итоговая аттестация:		Индивидуальный зачет

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка планируемых результатов обучения осуществляется по результатам текущего контроля и итогового зачета. В рамках текущего контроля проводится проверка степени освоения программного материала на практических занятиях по лёгкой атлетике: бег, прыжки, метания, специально-подготовительные и специально-подводящие легкоатлетические упражнения. На итоговом зачете обучающимся предлагаются теоретические вопросы.

Вопросы к итоговому зачету

1. Общие основы техники бега. Различия в технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.
2. Средства и методы тренировки в беге на короткие дистанции.
3. Методика обучения, тренировка в беге на короткие дистанции спортсменов массовых разрядов.
4. Методика развития быстроты, силы, выносливости и ловкости у метателей (мяч, граната, копье).
5. Методика обучения и тренировка в беге на средние дистанции спортсменов массовых разрядов.
6. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития прыгучести.
7. Основы техники прыжков в длину с разбега.
8. Старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
9. Особенность тренировочного процесса бегунов на средние дистанции 2-го и 1-го разрядов.
10. Особенности техники прыжков в длину способом “ножницы”.
11. Двигательные волокна и их типы. Сравнительные данные наличия мышечных волокон у бегунов на короткие и длинные дистанции.
12. Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе.

13. Структура и разновидность уроков по легкой атлетике в школе.
14. Главный секретарь соревнований, его права и обязанности.
15. Методика обучения в эстафетном беге 4x100 м, 4x400 м.
16. Планирование учебной работы по легкой атлетике в старших классах.
17. Особенности передачи эстафеты с перекладыванием и без перекладывания. Зоны передачи.
18. Классификация по легкой атлетике и ее значение.
19. Различие тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции в подготовительном и соревновательном периодах.
20. Методика обучения в метании мяча, гранаты и копья.
21. Определение победителя в прыжках в высоту.
22. Особенности тренировки быстрой силы со штангой и другими тяжестями.
23. Методика обучения в прыжках в высоту способом “перешагивание”.
24. Основные характеристики медленных и быстрых волокон в мышцах.
25. Особенности методики тренировки многоборцев (десятиборье – мужчины и семиборье – женщины).
26. Характерные ошибки в беге на короткие дистанции и методы их устранения.
27. Планирование тренировки в беге на средние дистанции в условиях факультета физической культуры.
28. Характерные ошибки в прыжках в длину способом “прогнувшись” и методы их устранения.
29. Методика обучения прыжкам в высоту способом “фосбери”.
30. Характерные ошибки в прыжках в длину способом “согнув ноги” и методы их устранения.
31. Питание и водный режим легкоатлета в соревновательном периоде.
32. Характерные ошибки в прыжках в высоту способом “перекидной” и методы их устранения.

33. Использование силовых упражнений (штанги, гири и т. п.) для развития быстроты.
34. Предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике.
35. Методика обучения прыжкам в длину способом “согнув ноги”.
36. Характерные ошибки в прыжках в высоту способом “перешагивание” и методы их устранения.
37. Методика обучения прыжкам в длину способом “ножницы”.
38. Характерные ошибки в прыжках в высоту способом “фосбери” и методы их устранения.
39. Различия техники бега по дистанции у спринтеров, бегунов на средние и длинные дистанции.
40. Характерные ошибки и способы их устранения в беге на средние и длинные дистанции.
41. Сравнительный анализ техники барьерного бега на 100 (110) м с/б и 400 м с/б.
42. Физиологическое обоснование развития выносливости.
43. Характерные ошибки и методы их устранения в барьерном беге.
44. Физиологическое обоснование развития силы прыгунов в высоту и метателей.
45. Особенности использования специальных упражнений при тренировке бегунов на короткие дистанции.
46. Использование ходьбы и бега при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
47. Особенности разминки перед бегом на короткие и средние дистанции.
48. Разносторонняя подготовка бегунов на короткие, средние и длинные дистанции.
49. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем легкоатлета. Дыхание во время бега на средние и длинные дистанции.
50. Особенности расположения легкоатлетических секторов на классических стадионах.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Литература.

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Академия, 2008. – Высшее профессиональное образование.
2. Легкая атлетика: Учеб. для студентов вузов / Под общ. ред. Н. Н. Чеснокова. В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010.
3. Григорьева Е.Л., Демидова Н.В., Барскова С.В. Подводящие упражнения к прыжковым видам дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания»: учеб.-метод. пособие / отв. ред. В.Л. Скитневский. Н. Новгород: НГПУ, 2011.
4. Особенности подготовки студентов ФФК к сдаче зачета по бегу на 1000 м: Учебно-метод. пособие сост. Е. А. Анисимов. Е.Л. Григорьева, Е.А. Полякова. – Н. Новгород: НГПУ, 2009 г.
5. Судейство соревнований по легкой атлетике в школьных и студенческих коллективах физической культуры: Учеб.-метод. пособие для учителей физ. культуры и учителей-стажеров / НГПУ; Авт.-сост.: Анисимов Е.А. – Н. Новгород: НГПУ, 2000.
6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. Физ культуры высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003.
7. Анисимов Е.А. Теоретические основы бега: Учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ. культуры, учителей школ / Е.А. Анисимов; Нижегород. гос. пед. ун-т. – Н. Новгород, 2006г.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеский спорт,

школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Допущено Гос. комитетом РФ по физ. культуре и спорту / Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту. – М.: Сов. Спорт, 2004 г.

9. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. – М.: Сов. Спорт, 2004 г.

10. Поулнин А.И. Спортивно-оздоровительный бег: / А.И. Полунин. – М.: Сов. спорт, 2004 г.

Интернет-ресурсы

- www.1september.ru

4.2. Материально-технические условия реализации программы

При проведении занятий используется: спортивный зал, спортивный инвентарь. Компьютерное и мультимедийное оборудование.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Теория и методика обучения спортивным играм.
Гимнастика»

Автор программы:
Козорезов Ю.Д., специалист по УМР

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области теории и методики преподавания гимнастики.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.		ОПК-4	
2.	Способен реализовать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях.	ПК-1		
3.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
4.	Способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.	ПК-4		
5.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Программный материал по гимнастике, особенности проведения учебно-воспитательного занятий в различных возрастных группах.	ПК-1		

2.	Современные методики и технологии преподавания физической культуры.	ОПК-4 ПК-2		
3.	Структуру и организацию процесса обучения гимнастическим упражнениям, этапы формирования двигательных умений и навыков.	ПК-4		
4.	Основные правила профилактики травматизма, приемы оказания помощи, страховки и самостраховки на занятиях по гимнастике.	ПК-7		
№ п/п	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
1.	Определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния обучающихся.	ПК-1		
2.	Применять современные методики и технологии с учетом физических способностей и функционального состояния обучающихся.	ПК-2		
3.	Решать педагогические задачи в рамках образовательных учреждений ориентированные на анализ научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры и образования.	ОПК-4 ПК-4		
4.	Соблюдать правила техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.	ПК-7		

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения – очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 72 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Профильная часть. (Предметно-методическая)	72	12	60	
1.1	Предмет, задачи, средства гимнастики.	6	6		

1.2	Гимнастическая терминология.	6	6		
1.3	Характеристика структуры процесса обучения гимнастическим упражнениям.	6		6	
1.4	Организация деятельности учащихся на уроках гимнастики.	6		6	
1.5	Методика обучения опорным прыжкам. Оказание помощи и страховка.	12		12	
1.6	Методика обучения элементам акробатики. Оказание помощи и страховка.	12		12	
1.7	Методика обучения упражнениям на перекладине. Оказание помощи и страховка.	6		6	
1.8	Методика обучения упражнениям на брусьях. Оказание помощи и страховка.	6		6	
1.9	Методика обучения упражнениям в равновесии. Оказание помощи и страховка.	6		6	
1.10	Методика обучения упражнениям в лазании. Оказание помощи и страховка.	6		6	
	Итоговая аттестация:				экзамен
	Итого:	72	12	60	

2.2. Сетевая форма обучения – отсутствует

2.3. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Профильная часть (предметно-методическая)		
Тема 1. Предмет, задачи, средства гимнастики.	Лекция – 6 часов	Характеристика гимнастики, виды, задачи, основные средства.
Тема 2. Гимнастическая терминология.	Лекция – 6 часов	Гимнастическая терминология. Основные термины строевых, общеразвивающих упражнений и упражнений на снарядах. Правила и формы записи.
Тема 3. Характеристика структуры процесса обучения гимнастическим упражнениям.	Практическое занятие – 6 часов	Структура процесса обучения гимнастическим упражнениям. Этапы формирования двигательных умений и навыков. Методы и методические приемы на каждом этапе обучения. Особенности применения методов и методических приемов на уроках гимнастики в начальной, средней и основной школах.
Тема 4. Организация деятельности учащихся на уроках гимнастики.	Практическое занятие – 6 часов	Способы рациональной установки и размещения гимнастических снарядов, их чередование. Оптимальное количество учащихся в подгруппах в зависимости от возраста, пола и подготовленности,

		организация деятельности учащихся в отделениях. Способы увеличения моторной плотности на уроке.
Тема 5. Методика обучения опорным прыжкам. Оказание помощи и страховка.	Практическое занятие – 12 часов	Методика обучения простым и опорным прыжкам на этапах ознакомления, разучивания и совершенствования. Специально-подготовительные и подводящие упражнения. Особенности обучения в различных возрастных группах. Приемы оказания помощи и страховка при выполнении простых и опорных прыжков. Самостраховка при выполнении опорных прыжков.
Тема 6. Методика обучения элементам акробатики. Оказание помощи и страховка.	Практическое занятие – 12 часов	Методы и методические приемы на этапах обучения акробатическим упражнениям. Использование зрительных, предметных и звуковых ориентиров. Приемы оказания помощи и страховки при выполнении упражнений в акробатике. Самостраховка.
Тема 7. Методика обучения упражнениям на перекладине. Оказание помощи и страховка.	Практическое занятие – 6 часов	Последовательность обучения при ознакомлении, разучивании и совершенствовании упражнений на перекладине в рамках школьной программы. Особенности обучения упражнениям на низкой, средней и высокой перекладинах. Приемы оказания помощи и страховки.
Тема 8. Методика обучения упражнениям на брусьях. Оказание помощи и страховка.	Практическое занятие – 6 часов	Средства, методы и методические приемы на различных этапах обучения. Последовательность применения подводящих упражнений при освоении каждого элемента на брусьях. Брусья разной высоты, особенности методики обучения. Страховка и помощь занимающимся.
Тема 9. Методика обучения упражнениям в равновесии. Оказание помощи и страховка.	Практическое занятие – 6 часов	Методика обучения упражнениям на полу, гимнастической скамейке, низком, среднем и высоком бревне. Особенности методики обучения в различных возрастных группах. Специально-подготовленные и подводящие упражнения. Приемы оказания помощи и страховка. Самостраховка.
Тема 10. Методика обучения упражнениям в лазании. Оказание помощи и страховка.	Практическое занятие – 6 часов	Особенности методики обучения лазания по гимнастической стенке, шесту и канату, их особенности. Способы захвата каната ногами. Лазание по канату способом в два и три приема. Приемы оказания помощи и страховки при обучении каждому из видов упражнений.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде теоретического экзамена по основным разделам программы.

Обучающийся считается аттестованным, если имеет положительные оценки по всем разделам программы, выносимым на экзамен.

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики.
2. Задачи, средства и особенности проведения урока гимнастики в школе.
3. Структура урока гимнастики в школе.
4. Характеристика подготовительной части урока.
5. Методика проведения подготовительной части урока.
6. Характеристика основной части урока.
7. Методика проведения основной части урока.
8. Характеристика заключительной части урока.
9. Методика проведения заключительной части урока.
10. Основные требования к местам занятий гимнастикой. Подготовка, рациональное размещение снарядов.
11. Основные требования к учителю, проводящему урок гимнастики.
12. Причины травматизма. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях.
13. Значение помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям. Разновидности приемов помощи.
14. Общая и моторная плотность и способы регулирования нагрузки на уроке гимнастики.
15. Правила записи и подачи команд при проведении строевых упражнений.
16. Правила записи и подачи команд при проведении общеразвивающих упражнений.
17. Строевые упражнения и их классификация.

18. Строевые понятия и строевые приемы. Методика обучения.
19. Построения и перестроения. Методика обучения.
20. Передвижения. Методика обучения.
21. Размыкания и смыкания. Методика обучения.
22. Назначение общеразвивающих упражнений и их классификация.
23. Способы создания представления об общеразвивающем упражнении.
24. Способы проведения общеразвивающих упражнений.
25. Методика проведения общеразвивающих упражнений отдельным способом.
26. Методика проведения общеразвивающих упражнений поточным способом.
27. Методика проведения общеразвивающих упражнений проходным способом.
28. Методика проведения общеразвивающих упражнений круговым способом.
29. Структура процесса обучения гимнастическим упражнениям.
30. Характеристика этапа ознакомления с упражнением.
31. Характеристика этапа разучивания упражнения.
32. Характеристика этапа совершенствования упражнения.
33. Методика обучения перекатам в акробатике.
34. Методика обучения кувырку вперед в акробатике.
35. Методика обучения кувырку назад в акробатике.
36. Методика обучения стойке на лопатках в акробатике.
37. Методика обучения стойке на голове и руках в акробатике.
38. Методика обучения «мосту» в акробатике.
39. Методика обучения перевороту в сторону в акробатике.
40. Методика обучения прыжку в упор стоя на коленях и соскоку прогнувшись в опорных прыжках.
41. Методика обучения прыжку в упор присев и соскоку прогнувшись в опорных прыжках.

42. Методика обучения прыжку ноги врозь через козла в ширину в опорных прыжках.

43. Методика обучения прыжку согнув ноги через козла в ширину в опорных прыжках.

44. Методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину в опорных прыжках.

45. Методика обучения способам захвата каната ногами.

46. Методика обучения лазанью по наклонной гимнастической скамейке.

47. Методика обучения лазанью по шесту.

48. Методика обучения лазанью по канату.

49. Методика обучения подъему переворотом махом одной, толчком другой в упор на перекладине.

50. Методика обучения подъему переворотом силой в упор на перекладине.

51. Методика обучения соскоку махом назад из упора на перекладине.

52. Методика обучения разновидностям передвижений на бревне.

53. Методика обучения равновесиям, поворотам на бревне.

54. Методика обучения соскокам на бревне.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Основная литература:

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: КНОРУС, 2013. – 312 с.

2. Гимнастика: учебник для вузов / под ред. М.Л. Журавина М.: Академия, 2008. – 250 с.

3. Крючек Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. под ред. Е.С. Крючек, Р. Н. Терехиной – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2008. – 410 с.

5. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б. Кофмана. Авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.: ФиС, 1998. – 496 с.

6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

7. Теория и методика гимнастики: Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов, под. ред. В.И. Филипповича. – М. Просвещение, 1971.

8. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 480 с.

9. Физическая культура от трех до восемнадцати лет. Учебно-методическое пособие. Отв. ред. Л.Е. Курнешова – М.: Центр «Школьная книга», 2006. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Гимнастика. Учебник для ИФК под общ. ред. А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 351с.

2. Гимнастика. Учебник для ИФК под ред. А.И. Шлемина, А.Т. Брыкина. М.: ФиС, 1975.

3. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. М.: Физическая культура, 2008. – 192 с.

4. Лагутин А.Б. Командная гимнастика в школе: методическое пособие, М.: Физическая культура, 2008. – 144 с.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт. Начальная школа. – URL: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn-->

p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/922

2. Федеральный государственный образовательный стандарт. Основная школа. – URL: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn-->

p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/938

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Аудитория, спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь, наглядные пособия, технические средства обучения.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Теория и методика обучения спортивным играм.
Подвижные игры»

Автор программы:
Чайковская О.В.

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области организации и проведении подвижных игр.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки 050100 Педагогическое образование Код компетенции		
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.		ОПК-4	
2.	Способен реализовать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях.	ПК-1		
3.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки 050100 Педагогическое образование Код компетенции		
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Значение игры в жизни человека и общества. Основные понятия об игровой деятельности		ОПК-4	
2.	Программный материал по подвижным играм, особенности проведения учебно-воспитательного работы в различных возрастных группах.	ПК-1		
3.	Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.	ПК-7		
№ п/п	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
1.	Ставить различные виды учебно-игровых задач и организовать их решение в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития занимающихся.		ОПК-4	

2.	Применять современные методики и технологии с учетом физических способностей и функционального состояния обучающихся.	ПК-1		
3.	Соблюдать правила техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.	ПК-7		

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения - очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 44 часа.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Профильная часть (предметно-методическая)				
1.1	Исторические аспекты подвижных игр. Понятие об игре. Методика применения игр.	6	6		
1.2	Подвижные игры как средство воспитания двигательных качеств.	12		12	
1.3	Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.	12		12	
1.4	Подвижные игры для детей среднего школьного возраста.	8		8	
1.5	Подвижные игры для детей старшего школьного возраста	6		6	
	Итого:	44	6	38	
	Итоговая аттестация:				зачет

2.2. Учебная программа

Тема 1.1. Исторические аспекты подвижных игр. Понятие об игре. Методика применения игр. (Лекция, 6 час.).

Возникновение и развитие игры. Взгляды на игру педагогов и ученых. Развитие подвижных игр в России. Основные признаки игровой деятельности. Игра как потребность человека. Подвижные и спортивные игры. Отношения и конфликтные состояния в подвижных играх. Педагогическая классификация подвижных игр. Педагогическая характеристика подвижных игр. Характеристика игр и методика их применения в связи с возрастными особенностями.

Тема 1.2. Подвижные игры как средство воспитания двигательных качеств. (Практические занятия, 12 час.).

Игры, имеющие различные педагогические задачи и двигательное содержание (игры преимущественно с бегом, с подскоками и прыжками, с элементами борьбы и сопротивления, с метанием в цель и на дальность). Подвижные игры применительно к видам спорта.

Тема 1.3. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. (Практические занятия, 12 час.).

Игры малой активности. Сюжетные и несюжетные игры с разнообразным двигательным содержанием. При их проведении очень важно регулировать двигательную нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений в зависимости от возможностей детей в каждой конкретной игре.

Тема 1.4. Подвижные игры для детей среднего школьного возраста. (Практические занятия, 8 час.).

Организация игр на уроках в 5–8 классах. Подвижные игры в системе подготовки школьников в общей физической подготовке. Подвижные игры с руководством со стороны взрослых или самих ребят – вожаков. Эти игры очень разнообразны по содержанию и по сложности. Простые некомандные подвижные игры, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется в основном за себя. Вся игровая деятельность в них направлена на личное совершенствование, на достижение личного превосходства над другими в ловкости, меткости, быстроте, силе и др. качествах. Командные подвижные игры.

Тема 1.5. Подвижные игры для детей старшего школьного возраста.
(Практические занятия, 6 час.).

Использование игр, пройденных в предыдущих классах. Подвижные игры в 9–11 классах носят ярко выраженный вспомогательный характер. Учащиеся привыкают правильно применять приобретенные навыки в неожиданно складывающейся игровой обстановке. Учитывая большой интерес учащихся к спортивным играм, которые трудно проводить на уроках физической культуры из-за большого количества занимающихся, можно предлагать всему классу подвижные игры, близкие к спортивным. Важно, чтобы техника и тактика в этих играх были сходны со спортивной. («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Пионербол» и т.д.)

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде теоретического зачета по основным разделам программы, в устной форме.

Примерные теоретические вопросы к зачету

1. Определение подвижной игры.
2. Классификация подвижных игр.
3. Историческое развитие теории и практики подвижных игр.
4. Отличие подвижных игр от спортивных.
5. Социальные функции игры в современном обществе.
6. Оздоровительные задачи подвижных игр.
7. Образовательные задачи подвижных игр.
8. Воспитательные задачи подвижных игр.
9. Содержание подвижной игры.
10. Подвижные игры в педагогической практике (урочная и внеурочная формы проведения подвижных игр).
11. Игры в структуре школьного урока физкультуры.

12. Игры во внеурочных формах работы.
13. Игры во внешкольных формах работы с детьми.
14. Характеристика подвижных игр для школьников 1-3 классов.
15. Характеристика подвижных игр для школьников 4-6 классов.
16. Характеристика подвижных игр для школьников 7-9 классов.
17. Характеристика подвижных игр для школьников 10-11 классов.
18. Критерии выбора подвижной игры.
19. Подготовка площадки для игры.
20. Подготовка инвентаря для подвижных игр.
21. Подготовка руководителя к игре. Предварительный анализ игры.
22. Руководство игрой.
23. Размещение играющих, и место руководителя при объяснении правил игры.
24. Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
25. Способы выбора водящего и их характеристики.
26. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
27. Выбор помощников и капитанов игры.
28. Наблюдение за процессом игры.
29. Дозировка нагрузки и судейство игры.
30. Окончание игры. Подведение итогов игры и ее обсуждение.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1.

2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №4.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002.
4. Вавилов Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: Просвещение, 1983.
5. Воспитание детей в игре: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. Бондаренко А.К., Матусик А.И. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1983.
6. Геллер Е.М. На старт вызывает Спортландия. – Мн., 1988.
7. Дворкина Н.И. Половозрастные особенности динамики физической подготовленности и психических процессов детей 3-6 лет / Н.И. Дворкина // Теоретико-методологические основы физического образования / Под общ. ред. доц. В.А. Вострикова. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004.
8. Женило М.Ю. Театрализованные праздники 1-4 классы. Найди свою звезду. – М.: 2004. – 288 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Изд-во: Академия. – 2000. – 160 с.
10. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе (практическое пособие). – М.: Изд-во Айрис Пресс, 2004. – 40 с.
11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.
12. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2001.
13. Литвинова М.В. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986
14. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека: монография / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
15. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6.
16. Миронова Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Миронова Р.М. – Минск: Нар. асвета, 1989. – 176 с.

17. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002
18. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2005
19. Самоухина Н. В. “Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, и коррекционные программы”. – М.: 1993. – 215 с.
20. Спиваковская А. С. Игра – это серьезно. – М.: Педагогика, 1981. – 144с.: ил. – (Библиотека для родителей).
21. Сухомлинский В.А. Духовный мир школьника // Избр. произв. в пяти томах. – Т.1. – К.: Рад. школа, 1979.
22. Физическое воспитание детей школьного возраста // Под ред. Л. В. Русскова, Л.И. Баканенкова. – М., 1982.
23. Жуков И.Н.- Игра и детское движение. – М.,1992. С.47.

Интернет - ресурсы

1. http://allforchildren.ru/games/active_index.php
2. http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/53

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь, наглядные пособия, технические средства обучения.

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Теория и методика обучения спортивным играм.
Туризм»

Автор программы:
Токаренко М.С., ст. преподаватель

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы.

Целью программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДО в области спортивно-оздоровительного туризма.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
2.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Основные требования, принципы организации и проведения туристических походов.	ПК-2		
2.	Нормы и правила обеспечения безопасности при проведении занятий по туризму.	ПК-7		
№ п/п	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Подбирать и применять на занятиях туризмом адекватно поставленным задачам современные, научно обоснованные средства и методы обучения и воспитания занимающихся.	ПК-2		

2.	Соблюдать правила техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе организации и проведения туристических походов.	ПК-7		
----	--	------	--	--

1.3. Категория обучающихся – учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.

1.4. Форма обучения – очно-заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 3 раза в неделю по 6 часов в день, срок освоения программы – 36 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Форма контроля
			Лекции и	Интерактивные занятия	
1	Профильная часть (предметно-методическая)	36			
1.1	Введение в предмет. Основные понятия, виды и формы спортивно-оздоровительного туризма.	6	6		
1.2	Основные требования, принципы организации и проведения спортивных походов.	6		6	
1.3	Топография и ориентирование на местности.	6		6	
1.4	Туристическое снаряжение в походе	6		6	
1.5	Привалы и ночлеги в походе	6		6	
1.6	Правила безопасности в походе	6		6	
	Итоговая аттестация				Зачет
	Итого:	36	6	30	

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
-------	-------------------------------------	------------

Профильная часть (предметно-методическая)		
Тема 1. Введение в предмет. Основные понятия, виды и формы спортивно-оздоровительного туризма.	Лекция, 6 ч	На лекции освещаются организационно-нормативные основы туризма в России. Разбираются виды и формы туризма, классификация походов.
Тема 2. Основные требования, принципы организации и проведения спортивных походов.	Практическое занятие, 6 ч	На занятии разбираются категории походов, обязанности и права руководителя и участников походов, принципы организации спортивных походов различных уровней сложности.
Тема 3. Топография и ориентирование на местности.	Практическое занятие, 6 ч	На занятии осуществляется работа с картами различного масштаба. Проводятся топографические диктанты, рисовка условных знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Поиск на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.
Тема 4. Туристическое снаряжение в походе.	Практическое занятие, 6 ч	На занятии осуществляется правильная укладка туристических рюкзаков, подбор обуви и экипировки в зависимости от вида похода и его продолжительности. Практика по установке различных видов палаток.
Тема 5. Привалы и ночлеги в походе.	Практическое занятие, 6 ч	На занятии осуществляется организация привалов и ночлегов в условном походе. Даются сведения о видах привалов и ночлегов, требования безопасности к местам привалов и ночлегов.
Тема 6. Правила безопасности в походе.	Практическое занятие, 6 ч	На занятии даётся теоретический и практический материал по правилам безопасности в зависимости от вида похода и его продолжительности.
Итоговая аттестация:		Индивидуальный зачет

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

3.1. Итоговая аттестация осуществляется в форме индивидуального зачета (тестовых заданий).

Тестовые задания по туризму.

В представленный тест вошёл 81 вопрос. Вопросы, представленные в тесте, проверяют знания студентов по следующим темам: введение в предмет, классификация самодетельного туризма, технология и структура

функционирования самодетельного туризма в России, правила проведения походов, подготовка похода, основы топографии и ориентирования, меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях, снаряжение, тактика пешеходного похода.

Следует отметить, что вопросы в тесте не разбиты на группы, указанные выше, т.е. идут в произвольной последовательности.

Способ заполнения теста.

На каждый вопрос в тесте предложено несколько вариантов ответов (от 2 до 8). Необходимо каким-либо образом отметить слева правильный вариант ответа. Если на заданный вопрос существует несколько правильных ответов, то необходимо отметить все правильные варианты. Количество правильных вариантов указано в скобках после вопроса.

Ответ на вопрос считается засчитанным, если отмечены все правильные варианты ответов и нет исправлений и помарок.

Критерии оценок.

- От 0 до 40 правильных ответов – «неудовлетворительно»
- От 41 до 55 правильных ответов – «удовлетворительно»
- От 56 до 70 правильных ответов – «хорошо»
- От 71 до 81 правильных ответов – «отлично»

Для ответа на данный тест предоставляется 90 минут.

1. К видам туризма не относится (2 варианта):

- Пешеходный
- Горный
- Альпинизм
- Спелео
- Конный
- Скалолазание

2. По целям проведения, походы могут быть:

- Пешеходные, горные, водные

- Детские, юношеские, молодёжные
 - Спортивные, экологические, исследовательские
 - Среди неполных семей, сирот, инвалидов
3. Из перечисленных федераций не существует:
- Федерации альпинизма
 - Федерации ориентирования
 - Федерации экотуризма
 - Федерации конного туризма
4. Протяжённость пешеходного похода I к. с. составляет:
- 110 км
 - 120 км
 - 130 км
 - 140 км
 - 150 км
5. Спортивный туризм является:
- Элитарным, самодеятельным, пассивным, групповым
 - Элитарным, плановым, активным, индивидуальным
 - Социальным, самодеятельным, активным, групповым
 - Социальным, плановым, активным, индивидуальным
6. Протяжённость лыжного похода II к. с. составляет:
- 120 км
 - 130 км
 - 140 км
 - 150 км
7. Многодневные некатегорийные походы делятся на:
- 3 степени сложности
 - 6 степеней сложности
 - 3 категории сложности
 - 6 категорий сложности

- 3 категории трудности
 - 6 категорий трудности
8. Выпуском групп на маршрут занимается:
- МЧС
 - ПСС
 - МКК
 - КСС
 - ТСС
9. Минимальная продолжительность пешеходного похода II к. с. составляет:
- 6 дней
 - 8 дней
 - 10 дней
 - 13 дней
10. Школьный туризм относится к:
- Базовой физической культуре
 - Профессионально-прикладной физической культуре
 - Фоновой физической культуре
 - Оздоровительно-реабилитационной физической культуре
11. Минимальная продолжительность лыжного похода I к. с. составляет:
- 6 дней
 - 8 дней
 - 10 дней
 - 13 дней
12. Категорийные спортивные походы делятся на:
- 3 степени сложности
 - 6 степеней сложности
 - 3 категории сложности
 - 6 категорий сложности

- 3 категории трудности
- 6 категорий трудности

13. Спасением туристов на маршруте занимается:

- МЧС
- ПСС
- МКК
- КСС
- ТСС

14. Для участия в походе II к. с. участник должен обладать следующим опытом:

- Участие в некатегорийном походе
- Участие в походе I к. с.
- Участие в походе II к. с.
- Можно без опыта

15. К постоянным поручениям в походе не относится:

- Командир
- Завснар
- Казначей
- Топограф
- Штурман
- Дежурный проводник

16. Спортивно-оздоровительный туризм в целях активного отдыха относится к:

- Базовой физической культуре
- Профессионально-прикладной физической культуре
- Фоновой физической культуре
- Оздоровительно-реабилитационной физической культуре

17. Скорость движения на маршруте в оздоровительных ПВД составляет:

- 2-3 км/ч

- 3-4 км/ч
- 4-5 км/ч
- 5-6 км/ч
- 6-7 км/ч

18. В зоне города и пригорода не могут проводиться следующие мероприятия:

- Туристский вечер, ярмарка
- Показательные выступления, туристский лагерь
- Соревнования, экспедиции
- Чемпионаты, спортивные походы
- Школы, соревнования

19. Для руководства походом III к. с. руководитель должен обладать следующим опытом:

- Участие в походе I к. с. и руководство походом I к. с.
- Участие в походе II к. с. и руководство походом II к. с.
- Участие в походе III к. с. и руководство походом II к. с.
- Участие в походе III к. с. и руководство походом III к. с.

20. На маршруте хронометраж ходового времени ведёт:

- Руководитель
- Командир
- Старший проводник
- Топограф
- Краевед

21. Ответственный за фото – это:

- Тот, кто несёт фотокомплект
- Любой турист, у которого есть фотоаппарат
- Человек, который делает фотографии для отчёта
- Руководитель

22. В зоне со слаборазвитой инфраструктурой не могут проводиться следующие мероприятия:

- Путешествие
- Туристский лагерь
- Экспедиция
- Спортивный поход
- Коммерческий тур

23. Для пешеходного похода наиболее важной является следующая технико-тактическая характеристика участков маршрута:

- Состояние троп, дорог, мостов
- Скорость течения реки
- Характер снежного покрова
- Состояние ледников

24. Количество участников в походе, обладающих опытом участия в походе на II к. с. ниже, может составлять не более:

- 10%
- 20%
- 30%
- 40%
- 50%

25. Вид туристского мероприятия, целью которого является прохождение маршрута без каких-либо нормативов это:

- Туриада
- Спортивный поход
- Путешествие
- Экспедиция

26. В пешеходном походе туристы в среднем проходят в день:

- 10-15 км
- 12-15 км

- 15-25 км

- 20-30 км

27. Минимальный состав группы в пешеходном походе II к. с. составляет:

- 4 человека

- 5 человек

- 6 человек

- 8 человек

28. Минимальный возраст руководителя похода III к. с. с учащимися составляет:

- 18 лет

- 19 лет

- 20 лет

- 21 год

- 22 года

29. В обязанности руководителя похода не входит:

- Прохождение медицинского осмотра

- Ознакомление с районом похода

- Проведение необходимых тренировок

- Оформление маршрутной документации

30. Для водного похода наиболее важной является следующая технико-тактическая характеристика участков маршрута:

- Состояние троп, дорог, мостов

- Скорость течения реки

- Характер снежного покрова

- Состояние ледников

31. В обязанности участника похода не входит:

- Прохождение медицинского осмотра

- Ознакомление с районом похода

- Участие в необходимых тренировках

- Оформление маршрутной документации

32. Наиболее характерная схема построения маршрута для УТП следующая (2 варианта):

- Линейная
- Кольцевая
- Линейно-кольцевая
- Линейно-радиальная
- Радиально-кольцевая

33. Наиболее характерная схема построения маршрута для экспедиций следующая:

- Линейная
- Кольцевая
- Линейно-кольцевая
- Линейно-радиальная
- Радиально-кольцевая

34. Какая схема построения маршрута является наиболее трудной и спортивной (2 варианта):

- Линейная
- Кольцевая
- Линейно-кольцевая
- Линейно-радиальная
- Радиально-кольцевая

35. Кольцевые и радиальные одно- двухдневные выходы должны составлять:

- Не более 35% всей протяжённости маршрута
- Не более 30% всей протяжённости маршрута
- Не более 25% всей протяжённости маршрута
- Не более 20% всей протяжённости маршрута
- Не более 15% всей протяжённости маршрута

- Не более 10% всей протяжённости маршрута

36. Общее количество днёвок не должно превышать:

- 5% всей продолжительности похода
- 10% всей продолжительности похода
- 20% всей продолжительности похода
- 30% всей продолжительности похода
- 40% всей продолжительности похода

37. В горном походе II к. с. протяжённость однодневных радиальных выходов не должно превышать:

- 10 км
- 20 км
- 30 км
- 40 км
- 50 км

38. К групповому общетуристскому снаряжению относится:

- бивачное снаряжение
- средства страховки
- одежда
- средства транспортировки грузов
- обувь
- средства передвижения

39. Если изображается значительный участок земной поверхности, и при этом учитывается кривизна Земли, такое изображение называется:

- картой
- планом
- схемой

40. Определяющими понятиями в тактике являются (4 варианта):

- силы
- средства

- подготовленность
- скорость
- объём работ
- время
- сложность
- безопасность

41. К групповому специально-туристскому снаряжению не относятся (2 варианта):

- бивачное снаряжение
- средства страховки
- одежда
- средства передвижения
- обувь
- средства транспортировки грузов

42. В предпоходную тактику не входит:

- выбор цели и задач
- выбор и разработка маршрута
- корректирование плана похода и графика прохождения участков
- подбор участников

43. К индивидуальному общетуристскому снаряжению относятся (3 варианта):

- бивачное снаряжение
- средства страховки
- одежда
- средства передвижения
- обувь
- средства транспортировки грузов

44. Масштаб карты не может быть:

- буквенным

- численным
- линейным

45. Физическая и техническая сложность маршрута повышается плавно и достигает максимума:

- в первой трети маршрута
- во второй трети маршрута
- в конце маршрута

46. К индивидуальному специально-туристскому снаряжению не относится:

- бивачное снаряжение
- средства страховки
- одежда
- средства передвижения
- обувь

47. Максимальный вес рюкзака для мужчины составляет:

- $1/3$ веса человека
- $1/2$ веса человека
- $2/3$ веса человека

48. Карты масштаба 1:100.000 и крупнее относятся:

- к обзорно-географическим картам
- к обзорно-топографическим картам
- к политико-административным картам
- к топографическим картам

49. При движении по шоссейным дорогам необходимо идти (2 варианта):

- Кто где хочет
- По левой обочине
- По правой обочине
- В направлении движения транспорта
- Навстречу транспорту

50. Максимальный вес рюкзака для женщины составляет:

- 1/3 веса человека
- 1/2 веса человека
- 2/3 веса человека

51. Условный знак «Завод с трубой», относится к следующей группе условных знаков (УЗ):

- масштабные УЗ
- немасштабные УЗ
- линейные УЗ
- пояснительные УЗ

52. Скорость движения по маршруту равная 6 км/ч представляет собой:

- замедленный темп
- нормальный темп
- ускоренный темп
- форсированный темп

53. Во время проведения похода ответственность за безопасность лежит (2 варианта):

- на руководителе
- на завхозе
- на всех участниках
- на завснаре
- на медике

54. Условный знак «Озеро», относится к следующей группе условных знаков (УЗ):

- масштабные УЗ
- немасштабные УЗ
- линейные УЗ
- пояснительные УЗ

55. Небольшие участки, принимаемые за плоскость, изображаются в виде:

- карты

- плана
- схемы

56. Наиболее благоприятный ритм для движения во время похода следующий:

- 20-30 минут ходьба, 15-20 минут отдых
- 30-45 минут ходьба, 10-15 минут отдых
- 45-50 минут ходьба, 10-15 минут отдых
- 60-90 минут ходьба, 20-30 минут отдых

57. Азимут может изменяться в следующих пределах:

- 0-90°
- 0-180°
- 0-270°
- 0-360°
- 0-450°

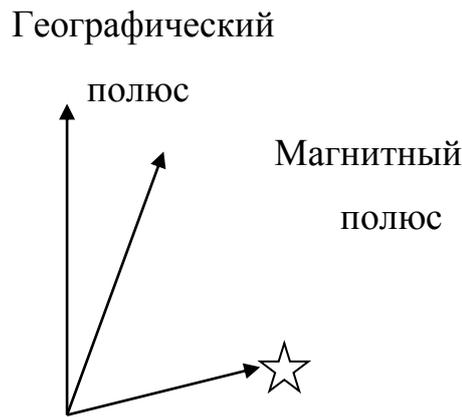
58. С помощью какого инструмента кривые линии на карте будут измерены наиболее точно:

- курвиметр
- полоска бумаги
- линейка
- циркуль

59. Наиболее опасно передвижение (во время похода) (2 варианта):

- при тумане
- при ярком солнце
- при ветре
- при дожде
- при снегопаде
- при пурге
- при низкой температуре воздуха

60. Покажите на схеме магнитный азимут:



61. Пересекать проезжую часть необходимо (3 варианта):

- по пешеходным переходам
- там, где вышли к шоссе
- колонной
- шеренгой
- в месте поворота шоссе
- в месте, удалённом от поворота не менее чем на 100 метров

62. В начале похода, при сильном утомлении и при наличии больных в группе применяется следующий темп движения:

- замедленный
- нормальный
- ускоренный
- форсированный

63. Геологическая карта относится:

- к общегеографическим картам
- к тематическим картам

64. С помощью какого инструмента прямые линии на карте будут измерены наиболее точно (2 варианта):

- курвиметр
- полоска бумаги
- линейка
- циркуль

65. Костры нельзя разводить (2 варианта):

- на расстоянии 1-2 м от палаток
- на расстоянии 4-5 м от палаток
- на месте старых костровищ
- под кронами деревьев
- в 5-8 м от деревьев и кустарников

66. В группе новичков, скорость движения выбирают, ориентируясь:

- на слабейшего
- на сильнейшего
- на большинство

67. Условный знак «ЛЭП на металлических опорах», относится к следующей группе условных знаков (УЗ):

- масштабные УЗ
- немасштабные УЗ
- линейные УЗ
- пояснительные УЗ

68. Эксплуатационные ошибки в системе «турист – снаряжение» это:

- снаряжение не поддаётся ремонту
- неумение пользоваться снаряжением
- ошибки при транспортировке
- ошибки при выборе и конструировании
- недостаток какого-либо вида снаряжения
- отсутствие стандартности

69. Высоты на картах изображаются:

- бергштрихами

- горизонталями
- масштабом
- магнитным склонением
- магнитным азимутом

70. Костры лучше всего разводить:

- в лесопарковой пригородной зоне
- в зонах отдыха
- в хвойных молодняках
- в старых горельниках
- на участках с буреломом и ветроповалом
- на торфяниках
- в местах с подсохшей травой
- нигде нельзя разводить

71. Для проведения сложных походов, требующих точных расчётов, требуются следующие карты:

- обзорно-географические
- обзорно-топографические
- политико-административные
- топографические

72. Условный знак «Д $\frac{10-4}{7}$ », стоящий рядом с условным знаком «Мост»,

относится к следующей группе условных знаков (УЗ):

- масштабные УЗ
- немасштабные УЗ
- линейные УЗ
- пояснительные УЗ

73. Палатки лучше ставить (2 варианта):

- подстелив под них лапник
- на кусок полиэтилена

- под сухими деревьями (сухое место и есть дрова)
- входом с наветренной стороны
- входом с подветренной стороны

74. Место ночлега необходимо выбирать (2 варианта):

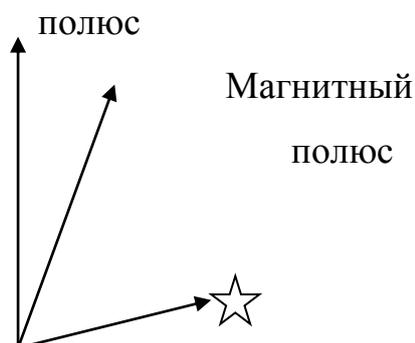
- вблизи населённых пунктов
- в 2-3 км от населённого пункта выше по течению реки
- в 2-3 км от населённого пункта ниже по течению реки
- в низине
- на опушке леса
- вблизи проезжих дорог

75. Некомплектность снаряжения в системе «турист – снаряжение» это:

- неумение пользоваться снаряжением
- ошибки при транспортировке
- ошибки при выборе и конструировании
- недостаток какого-либо вида снаряжения
- отсутствие стандартности

76. Покажите на схеме магнитное склонение:

Географический



Объект

Наблюдатель

77. Масштаб 1:25000 показывает, что 1 см на карте соответствует:

- 25000 метрам на местности
- 2500 метрам на местности
- 250 метрам на местности
- 25 метрам на местности
- 2,5 метрам на местности

78. Грозу лучше переждать:

- под отдельно стоящим деревом
- под линией электропередач
- на вершине холма
- в низине
- в глубине леса

79. Чем отличаются туристские схемы от туристских карт:

- цветностью
- масштабом
- рельефом

80. Из ниже перечисленных требований самым важным для бивака является:

- наличие воды недалеко от лагеря
- наличие дров недалеко от лагеря
- защищённость от ветра
- защищённость от камнепадов

81. Восточное склонение имеет следующий алгебраический знак:

- «+»
- «-»

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Литература

1. Актуальные вопросы туристской деятельности: сб. метод. материалов. – СПб.: Недра, 2006.
2. Бгатов А.П. Бойко Т.В., Зубрева М.В. Туристские формальности: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006.
3. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – 8-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Невский фонд, 2006.
4. Быстров С.А., Воронцова М. Г. Туризм: макроэкономика и микроэкономика. — СПб.: Герда, 2007.
5. Быстров С.А. Финансовый менеджмент в туризме. – СПб.: Герда, 2007.
6. Воскресенский В.Ю. Международный туризм. – М.: Юнити, 2006.
7. Долженко Г.П. Экскурсионное дело. – М.: Март, 2006.
8. Ильина Е.Н. Туроперейтинг: организация деятельности. – М.: Финансы и статистика, 2007.
9. Каурова А.Д. Организация сферы туризма: учеб. пособие. – СПб.: Герда, 2006.
10. Козырева Т.В. Бухгалтерский учет в туризме. – М.: Финансы и статистика, 2006.
11. Колбовский Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма: уч. пособие. – М.: Академия, 2006.
12. Морозов М.А. Экономика и предпринимательство в социально-культурном сервисе и туризме. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Academia, 2006.
13. Саак А.Э. Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме. – М.: Питер, 2007.
14. Самойленко А.А. География туризма. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
15. Сапожникова Е.Н. Страноведение: Теория и методика туристского изучения стран. 3-е изд., испр. – М.: «Академия», 2006.
16. Усыскин Г.С. Очерки истории российского туризма. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Герда, 2007.

17. Хуусконен Н.М. Практика экскурсионной деятельности. – СПб.: Герда, 2006.
18. Чудновский А.Д. Управление индустрией туризма. – М.: Кнорус, 2006.
19. Экономика и организация туризма: международный туризм / под ред. И.А. Рябовой. – М.: Кнорус, 2006.

Интернет - ресурсы

1. <http://www.tssr.ru/>
2. <http://www.russiatourism.ru/>
3. <http://fst-otm.net/>
4. <http://www.youtube.com/watch?v=sekzqJ2kuFg>
5. <http://we.crimea.be/karmannyiy-spravochnik-turista-privaly-i-nochlegi-v-pohodah.html>

4.2 Материально-технические условия реализации программы

Аудитория с компьютером, проектором, экраном и выходом в интернет. Компасы, карты, туристическое снаряжение (рюкзак, палатка, спальник).

Рабочая программа дисциплины
дополнительного профессионального образования
(профессиональная переподготовка)
«Теория и методика обучения спортивным играм.
Плавание»

Автор программы:
Протченко Т.А., доцент

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации программы является формирование и совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области обучения плаванию по предмету «Физическая культура» в образовательных организациях.

Формируемые и совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки педагогическое образование		
		Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
4 года	5 лет			
1.	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.	ПК-2		
2.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки педагогическое образование		
		Код компетенции		
		050100		44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
4 года	5 лет			
1.	Технику безопасности при проведении занятий по плаванию.	ПК-7		
2.	Современные методики обучения отдельным способам плавания.	ПК-2		
Уметь		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.	ПК-2		
2.	Применять современные методики обучения плаванию детей различных возрастных групп.	ПК-2		

- 1.3. Категория обучающихся:** учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и воспитатели ДО.
- 1.4. Форма обучения:** очно-заочная.
- 1.5. Режим занятий, срок освоения программы:** 6 часов в день, 3 раза в неделю, 36 час.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Форма контроля
			Лекции	Интерактивные занятия	
1	Профильная часть (предметно-методическая)				
1.1	История развития плавания. Проблемы массового обучения плаванию и пути решения их на современном этапе. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	6	6		
1.2	Методика обучения: традиционная, одновременная.	6		6	
1.3	Методика обучения плаванию кролем на груди.	6		6	
1.4	Методика обучения плаванию кролем на спине.	6		6	
1.5	Методика обучения плаванию брассом.	6		6	
1.6	Методика обучения плаванию баттерфляем (дельфином)	6		6	
	Итого:	36	6	30	
	Итоговая аттестация:				Зачет

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Профильная часть (предметно-методическая)		
Тема 1. История развития плавания. Проблемы массового обучения плаванию и пути	Лекция, 6 часов	Введение в предмет. Общая характеристика олимпийских видов спорта. Техника плавания,

решения их на современном этапе. Техника безопасности на занятиях по плаванию.		использование инновационных методических приёмов. Прикладное значение плавания. Безопасное проведение занятий по плаванию.
Тема 2. Методика обучения: традиционная, одновременная.	Практическое занятие, 6 часов	Последовательность в освоении способов плавания в каждой методике. Сходства, различия: построения методик; использования средств, методов, принципов обучения, освоения плавания облегченными и неспортивными способами, прикладного плавания; характер ошибок при освоении различных способов; результаты обучения по каждой из методик.
Тема 3. Методика обучения плаванию кролем на груди.	Практическое занятие, 6 часов	Структура, цикл движений в способе плавания кролем на груди. Эволюция техники способа. Отличительная особенность техники плавания кролем на груди. Порядок освоения способа по элементам, в полной координации движений на суше и в воде. Выполнение стартов и поворотов при плавании кролем на груди. Ошибки при освоении плавания кролем на груди, стартов и поворотов по правилам проведения соревнований. На каком месте находится освоение плавания кролем на груди в различных методиках обучения.
Тема № 4. Методика обучения плаванию кролем на спине.	Практическое занятие, 6 часов	Структура, цикл движений в способе плавания кролем на спине. Эволюция техники способа. Отличительная особенность техники плавания кролем на спине. Порядок освоения плавания кролем на спине по элементам, в полной координации движений на суше и в воде. Особенности выполнения стартов, поворотов, установленные правилами соревнований. Ошибки при освоении плавания кролем на спине, стартов и поворотов. На каком месте находится освоение

		плавания кролем на спине в различных методиках обучения.
Тема № 5. Методика обучения плаванию брассом.	Практическое занятие, 6 часов	Слушатели осваивают основные способы плавания – брасс. Структура, цикл движений в способе плавания брассом. Эволюция техники способа. Отличительная особенность техники плавания брассом. Порядок освоения плавания брассом на суше и в воде по элементам, в полной координации движений. Особенности выполнения стартов, поворотов при плавании брассом, установленные правилами соревнований. Ошибки при освоении плавания брассом, стартов и поворотов. На каком месте находится освоение плавания брассом в различных методиках обучения. Использование плавания брассом на груди и спине в прикладном плавании.
Тема 6. Методика обучения плаванию баттерфляем (дельфином).	Практическое занятие, 6 часов	Структура, цикл движений в способе баттерфляй. Эволюция техники способа. Отличительная особенность техники плавания баттерфляй. Порядок освоения плавания баттерфляй по элементам, в полной координации движений на суше и в воде. Особенности выполнения стартов, поворотов, установленные правилами соревнований. Ошибки при освоении стиля баттерфляй.

Раздел 3. «Формы аттестации оценочные материалы»

Оценка достижений результатов обучения слушателей осуществляется по результатам текущего контроля и итогового зачета. В рамках текущего контроля проводится проверка степени освоения программного материала на практических занятиях в виде преодоления контрольной дистанции определенного стиля

плавания. На итоговом зачете обучающимся предлагаются теоретические вопросы.

Вопросы к итоговому зачету

1. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
2. Анализ техники плавания способом кроль на груди.
3. Способы транспортировки уставшего и тонущего.
4. Положение о соревнованиях по плаванию.
5. Последовательность обучения различным способам плавания.
6. Характеристика словесного метода обучения в плавании.
7. Правила проведения соревнований: старт и финиш.
8. Цели и задачи начального обучения в плавании.
9. Характеристика спортивного плавания.
10. Методика обучения спасению тонущих.
11. Анализ техники плавания способом кроль на спине.
12. Личная гигиена пловца.
13. Методика обучения плаванию способом кроль на спине.
14. Методика обучения плаванию способом брасс на груди.
15. Классификация плавания, как предмета.
16. Цели и задачи спортивной тренировки в плавании.
17. Методика обучения старту с тумбочки.
18. Спортивное и оздоровительное значение плавания.
19. Цели и задачи процесса обучения плаванию.
20. Методика обучения старту из воды.
21. Анализ обучения плаванию способом брасс на груди.
22. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях.
23. Особенности работы по плаванию с детьми.
24. Методика обучения нырянию.
25. Особенности плавания, как физического упражнения.
26. Анализ техники поворотов в кроле на груди.
27. Игры и развлечения на воде, как средство обучения плаванию.

28. Особенности современной методики обучения в плавании.
29. Обязанности судей на повороте и судей на дистанции.
30. Техника выполнения старта из воды.
31. Анализ техники поворотов в брассе на груди.
32. Общая плавательная подготовка как средство общей физической подготовки.
33. Инвентарь и оборудование для занятий и соревнований по плаванию.
34. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
35. Техника выполнения старта со стартовой тумбочки.
36. Урок – основная форма обучения в плавании.
37. Ныряние, виды и техника ныряния.
38. Характеристика способов освобождения от захватов тонущего.
39. Методика обучения поворотам в плавании на груди.
40. Характеристика спасательного инвентаря.
41. Теоретическая подготовка пловца.
42. Отличительные особенности спортивных способов плавания.
43. Параллельно-последовательная система обучения в плавании.
44. Техническая подготовка пловца.
45. Обеспечение безопасности занятий на открытой воде.
46. Сравнительная характеристика методов спортивной тренировки.
47. Особенности формирования двигательного навыка в плавании.
48. Содержание спортивной тренировки пловца.
49. Значение спортивного режима в тренировке пловца.
50. Сравнительная характеристика положения туловища и условий дыхания при плавании различными способами.
51. Влияние занятий плаванием на организм занимающихся.
52. Основные формы учета учебно-спортивной работы по плаванию.
53. Методика обучения поворотам в плавании на спине.
54. Одновременная система обучения в плавании.
55. Прикладное и воспитательное значение плавания.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Литература

1. Азбука плавания. Н.Ж. Булгакова, М., «ФиС», 1999.
2. Акваэробика. Упражнения в воде. М., «Гранд», 2006
3. Возрастная физиология. Ю.А. Ермолаев, М., СпортАкадемПресс, 2001.
4. Двигательные способности школьников. В.И. Лях, М., «Тера спорт», 2000.
5. Закон РФ об образовании. М., Творческий центр, 2009.
6. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М., «Просвещение», 2004.
7. Методика преподавания плавания, технологии обучения и совершенствования. И.Л. Гончар, Всероссийская Федерация плавания. Федерация плавания Украины, Федерация плавания Молдовы. Белорусская Федерация плавания. Часть II, Одесса «Друк», 2006.
8. Методика физического воспитания в начальной школе. А.П. Матвеев., ООО «Издательство Владос-Пресс».
9. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И. Погадаев, М., «ФиС», 2000.
10. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, М., «Айрис пресс. Айрис дидактика», 2003.
11. Обучение прикладному плаванию. Ю.А. Семенов, М., «Высшая школа», 1990.
12. Плавание. А.Д. Викулов. ООО «Издательство Владос-Пресс».
13. Плавание. Учебник. Н. Ж. Булгакова, М., «ФиС», 2001.
14. Плавание: 100 лучших упражнений. Блайт Люсеро. «Эксмо», М. 2010.

Интернет–ресурсы

1. Булгакова Н. Ж. «Плавание» – URL – http://nashaucheba.ru/v14947/%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BD.%D0%B6._%D1%80%D0%B5%D0%B4._%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5
2. Мухтарова Т. Л. «Техника спортивного плавания: учебно-методическое пособие» – URL – <http://www.docme.ru/doc/70389/muhtarova-t.l>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

- Аудитория, компьютерное и мультимедийное оборудование.
- Бассейн, инвентарь и оборудование.