



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБУЧЕНИЯ»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор АНО ДПО «ТМЦО»
Е. В. Ильина
«11» января 2018 г.



**Дополнительная профессиональная образовательная программа
«Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий
по физической культуре и спорту»**

Тюмень 2018

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Требования к результатам освоения дисциплины
3. Содержание дисциплины
4. Календарный учебный график
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Компетентностно-ориентированные оценочные средства
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
8. Приложения

Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: Формирование основных составляющих профессионализма специалиста по физической культуре и спорту. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышения уровня спортивных достижений. Изучение современных технологий процесса подготовки спортсменов в разных группах видов спорта.

Задачи дисциплины:

1. Раскрыть технологию труда преподавателя физической культуры
2. Сформировать у слушателей современные теоретические основы техники упражнений.
3. Обеспечить достаточный современный уровень теоретической подготовленности слушателей в вопросах физической культуры и спорта.
4. Приобрести навыки ведения учебно-тренировочной работы со спортсменами всех уровней подготовленности;
5. Обеспечить овладение слушателями навыков организации и проведения соревнований.
6. Развить творческое мышление будущих специалистов, приобрести навыки самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа методологии тренировочного процесса, навыков воспитательной педагогической работы с различными контингентами занимающихся.

Изучение дисциплины «Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту ориентирует на учебно-воспитательную и организационно-управленческую виды профессиональной деятельности и способствует решению следующих типовых задач:

В области учебно-воспитательной деятельности:

1. Осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой.
2. Планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом.
3. Организация и проведение внеклассных и внешкольных мероприятий.

В области организационно-управленческой деятельности:

1. Укрепление и сохранение здоровья школьников.
2. Организация внеурочной деятельности.

Форма обучения: очно-заочная с использованием дистанционных технологий

Срок обучения: 72 часа.

Режим занятий: по 6 часов

Категория обучающихся: специалисты с высшим или средне-специальным образованием по физической культуре и спорту.

Применение дистанционных образовательных технологий

Дистанционные образовательные технологии применяются частично.

В учебном процессе с применением используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- обзорные (установочные) лекции;
- самостоятельная работа с материалами

- самостоятельная работа с программами контроля знаний (тестами);

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства;
- осознавать социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня;
- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности ;
- работать с информацией в глобальных компьютерных сетях, использовать традиционные и инновационные средства коммуникации в профессиональной области на государственном языке ;
- осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;
- самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма;
- владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека;
- владеет приемами общения и умеет использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом.
- способность владеть психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся

В результате изучения дисциплины слушатель должен:

знать:

- теоретические разделы технологий подготовки в области физической культуры и спорта.
- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;

- анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;
- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте
- историю, теорию и методику избранного вида спорта;
- основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта.

уметь:

- применять знания теоретических разделов
- 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 своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- 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,
- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся; разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договора на аренду, заказывать и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

владеть:

- практическими навыками применения знаний и умений теоретической подготовки, полученной по дисциплине профессионального цикла «
- техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;
- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта.

3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Всего часов	Виды учебной работы (в академических часах)		
			аудиторные занятия		Сам раб
			лекции	семинары	
I. Теоретические и практические занятия					
Общая часть					
1.	Понятие « науки о физической культуре» история и современные проблемы	4	2	-	4
2.	Психопедагогика спорта	4	2		2
3.	Спортивная медицина и спортивное питание	4	2		2
Специальная часть					
4.	Теория и методика преподавания учебно-тренировочных занятий по физической культуре	12	4	4	4
5	Методы обучения, применяемые на тренировочных занятиях	12	4	4	4
6	Психологическая подготовка тренера-преподавателя	8	4	2	2
7.	Спортивно-педагогические мастерство тренера на занятиях по физической культуре.	8	6	2	-
8.	Отбор и ориентация в спорте. Контроль спортивной подготовки.	16	8	6	2
7.	ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ	4			
	ИТОГО	72			

4. Календарный учебный график дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации

Календарный учебный график разработан в соответствии с Правилами внутреннего учебного распорядка в автономной некоммерческой организации дополнительного

профессионального образования «Тюменский Межрегиональный Центр Обучения» от 11.01.2018г №51.21;

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- приказом Минобрнауки России от 01.07.2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»,

- приказом Минобрнауки РФ от 18.04. 2013 г. № 292 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»,

- Уставом АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр обучения»

Календарный учебный график учитывает в полном объеме заявки организаций, заявления от физических лиц, возрастные особенности обучаемого контингента, и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья в процессе обучения.

Продолжительность обучения в АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр обучения»:

Учебным годом в АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр обучения» считается календарный год с 1 января по 31 декабря.

Режим работы АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр обучения»:

Продолжительность рабочего времени в день- 8 часов

Продолжительность рабочего времени в предпраздничные дни - сокращены на 1 час.

Начало работы в- 9час.00 мин.

Перерыв-с 12-00 до 13-00 час.

Окончание работы в 18-00 час.

Режим рабочего дня преподавателей определяется учебной нагрузкой.

Праздничные и выходные дни- с 1-по 8 января 2018г.,

23-25 февраля 2018г., 8-9 марта 2018 г., 1и 9 мая 2018г., 11-12 июня 2018г., с 3 по 5 ноября 2018 года, 31 декабря 2018г.

Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели 36 часов - 6 дней (понедельник-суббота),

Регламентирование образовательной деятельности на день 6-8 часов.

Учебные занятия организуются в одну смену (при необходимости в 2 смены).

Начало учебных занятий в 9.00 , окончание в 16.15 (с часовым перерывом на обед).

Продолжительность уроков (академический час): 45 мин. Перерыв между уроками-10 мин

Наполняемость групп: не более 20 человек

График организации учебных групп

№	Направление обучения	Месяцы/даты											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	«Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту»	По мере комплектации групп											

5. Организационно-педагогические условия реализации программы.

1. Выбор методов обучения для каждого занятия определяется преподавателем в соответствии с составом и уровнем подготовленности слушателей, степенью сложности излагаемого материала.
2. Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей. Цель лекции - дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию их творческого мышления.

6. Компетентностно-ориентированные оценочные средства

6.1.1. Оценочные средства диагностирующего контроля

Тестирование, опрос, собеседование

6.2. Оценочные средства текущего контроля: модульно-рейтинговая технология оценивания работы студентов

6.2.1. Распределение рейтинговых баллов по видам работ

№	Наименование раздела дисциплины	Формы оцениваемой работы	Максимальное количество баллов
1	методики проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту	Тестирование по материалам лекционного курса	100

6.2.2. Оценивание самостоятельной работы слушателей

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы оцениваемой работы	Максимальное количество баллов
1	методики проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту	1. Написание рефератов с их презентацией	100

Тематика контрольных работ:

1. Технологии спортивной тренировки в различных видах спорта, (по выбору).
2. Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта, (по выбору).
3. Технологии спортивной тренировки в единоборствах, (по выбору).

Вопросы к экзамену:

1. Дайте полную характеристику технологии спортивной тренировки в избранном вами виде спорта по спортивной специализации.

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ:

1. Доступ к пользованию электронной-библиотечной системы IPR BOOKS.
2. Презентации по физической культуре и спорту

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.- 464 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособие для студ. высш. учеб. завед / Ж. К.Холодов , В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 480с.
3. Капустин Н. П. Педагогические технологии адаптивной школы: учеб. пособие для вузов / Н. П. Капустин. -Москва: Академия, 1999 .-216 с. ИФК(6)
4. Колесникова И. А. Педагогическое проектирование : учеб. пособие для студ. вузов/ И. А. Колесникова. -Москва: Академия, 2005 .-288 с.
5. Короткова Е. А. Педагогические технологии в учебном процессе по физическому воспитанию : учеб. пособие/ Е. А. Короткова, Л. А. Архипова, Н. В. Фомичева; Тюмен. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры. -Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2007 .-100 с.
6. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. вузов / А. М. Митяева. -Москва: Академия, 2008 .-192 с.

б) дополнительная литература:

- Артемьев, Ю.С. Чтобы лучше играть в баскетбол // Физическая культура в школе. - 2000. - №4. - С.31 - 35.
7. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / Б.А.Ашмарин. - М.: ФиС, 1990. – 223 с.
- Бальсевич, В.Н. Физическая культура для всех и для каждого / В.Н.Бальсевич. - М.: ФиС, 1988. – 203 с.
- Благуш, Н.К. К теории тестирования двигательных способностей / Н.К.Благуш. - М.: ФиС, 1982. – 165 с.
- Богданов, Г.П. Оценка уровня развития физических качеств у школьников // Физическая культура в школе. – 1981. - № 8 – С.17 - 21.
- Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М.Боген. – М.: ФиС, 1986. – 65 с.
- Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г.Булич. – М.: высшая школа, 1986. – 120 с.
8. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания / Я.С.Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1986. –173 с.

9. Ватов, И.П. Двигательные возможности человека / Нетрадиционные методы их развития и восстановления. / И.П.Ватов. – Минск, 1994. – 121 с.
10. Горчакова, Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе / Л.П.Горчакова. - М.: Просвещение, 1983. – 123 с.
11. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 272 с.
12. Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств / Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправл. и дополн./ Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976, т.1. – 169 с.
13. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. - М.: ФиС, 1970. – 126 с.
14. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе / В.М.Качашкин. - М.: Просвещение, 1978. – 231 с.
15. Книга учителя физической культуры / Под. ред. В.С. Каюрова. – М.: ФиС, 1993. –121 с.
16. Кузнецова, З. И. Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств школьников / З.И.Кузнецова. - М.: Академия, 1976. - .311 с.
17. Купер, Н. А. Аэробика для хорошего самочувствия / Н.А.Купер. - М.: ФиС, 1987. – 192 с.
18. Коджасниров, Ю.Г. Игровая рационализация уроков // Физическая культура в школе. – 1999. - №1. - С. 25 – 30.
19. Лапутин, А. Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин. – Киев: Здоровье, 1986. – 542 с.
20. Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений / П.Ф.Лесгафт. - М.: ФиС, 1952, т.2. – 384 с.
21. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 223 с.
22. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 542 с.
23. Матвеев, П.Н. Шляпин Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / П.Н.Матвеев, Б.Н.Шляпин. - М.: Просвещение, 1989. - 222 с.
24. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. - СПб.:издательство «Лань», 2005. – 384 с.
25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных заведений, 3-е изд. / Л.П.Матвеев. -СПб.: Изд. «Лань», 2003. – 160 с.
26. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А.Пилюян. – М.: ФиС, 1984. – 104 с.
27. Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» начальные классы. - М.: Просвещение, 2006. - 30 с.
28. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 3-е издание. - М.: Просвещение, 2006. – 126 с.
29. Современная система спортивной подготовки / ред.-сост. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. - М. :1995. – 446 с.
30. Теория спорта. / ред.-сост. В.Н.Платонова. - Киев: Вища школа, 1987. – 423 с.
31. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студ.вузов / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. - Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

32. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед./ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2000. – 480 с.

33. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М. : Академия, 2001. – 144 с.

34. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений –2-е изд. исп. и доп. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 486 с.

35. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А.Янсон. - Ростов/д.: Феникс, 2004. – 624 с.

в) периодические издания:

1.БУДЬ ЗДОРОВ - ежемесячный журнал.

2.СОВЕТСКИЙ СПОРТ - ежедневная газета. Учредители: Олимпийский комитет России, трудовой коллектив газеты "Советский спорт".

3.СПОРТ В ШКОЛЕ - еженедельное приложение к газете "Первое сентября". Учредитель - объединение "Олимп".

4.СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ - всероссийский еженедельник любителей спорта. Учредители: АО "Международная академия самосовершенствования" ("ИНТЕРАКС" - МАКС), Олимпийский комитет России, коллектив журналистов газеты "Спорт для всех". Издатель - творческо-производственное объединение "Тримм-спорт".

5.СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ - ежеквартальный международный журнал спортивной информации на русском языке для организаторов спортивной деятельности и специалистов спорта. Издатели:.А.И., Творческо-производственное объединение "Тримм-спорт", издательство "Физкультура и спорт" в сотрудничестве с отделом спорта Совета Европы.

6.СПОРТ-ЭКСПРЕСС -российская ежедневная газета. Учредитель - АО "Спорт-экспресс".

7.СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ РОССИИ - ежемесячный иллюстрированный журнал. Учредители: Олимпийский комитет России, КБ "Спортакадембанк", коллектив редакции.

8.ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - ежемесячный научно-теоретический журнал, орган Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной академии физической культуры и СпортАкадемБанка. Издатель - Российская государственная академия физической культуры.

9.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА - Вестник Проблемного совета Российской Академии образования по физической культуре - ежеквартальный научно-методический журнал, орган Российской Академии образования и Российской государственной академии физической культуры.

10.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ - теоретический и научно-методический журнал Министерства образования Российской Федерации.

11.ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ - ежемесячный иллюстрированный журнал. Учредитель - редакция журнала.

г) мультимедийные средства:

DVD-фильмы:

1.Фитнес со скакалкой.

2. Семейная аэробика

д) Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение и Интернет – ресурсы:

1. Библиотека международной спортивной информации БМСИ. - <http://www.bmsi.ru>

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru>

3. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru>

4. Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>

5. Педагогическая библиотека. - <http://www.pedlib.ru>

6. Николай Козлов - Персональный сайт. - <http://nkozlov.ru>

7. Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru>

8. Электронная гуманитарная библиотека. - <http://www.gumfak.ru>

9. Электронный журнал «Психологическая наука и образование». -

<http://www.psyedu.ru>

10. Электронная библиотека спорта. - <http://wholesport.ru>

Дополнительные:

1. Спорт в школе: Газета

[НТТР://www.1september.ru/ru/spo.htm](http://www.1september.ru/ru/spo.htm)

2. Спорт для всех: Журнал

[НТТР://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm)

3. Спорт-экспресс: Газета

<http://www.sport-express.ru/>

4. Спортивная жизнь России: Журнал

[НТТР://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm)

5. Теория и практика физической культуры: Журнал

[НТТР://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)

6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал

[НТТР://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)

7. Физкультура и спорт: Журнал

<http://www.fismag.ru/>

8. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть

творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

9. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

10. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

11. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

12. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

13. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

14. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

15. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

16. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

17.<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

18.<http://www.kindersport.ru/>

Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.

19.<http://olympic.ware.com.ua/>

OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).

20.<http://www.worlddance.ru/>

The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.

21.<http://www.gym.by.ru>

Бодибилдинг on-line. Сайт, посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу, и всему что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат - заходите пообщаться!

22.<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

23.<http://kidsport.narod.ru/>

Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта.

24.http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

25.<http://lib.sportedu.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений

26.<http://www.sportgymrus.ru/default.aspx> - Федерация спортивной гимнастики России

27.<http://www.shaping.ru/>— Международная Федерация шейпинга

28.<http://sport-aerob.ru/> -Всероссийская Федерация спортивной аэробики

29.<http://www.vfrg.ru/index.php> - Федерация художественной гимнастики

30.<http://www.fitness-aerobics.ru/> -Федерация фитнес-аэробики России

31.American Journal of Sports Medicine - Полнотекстовый журнал Американского общества спортивной медицины <http://ajs.sagepub.com/>

32.The Sport Journal - Ежеквартальный полнотекстовый журнал Ассоциации спорта США. Рассматриваются проблемы управления в сфере спорта, безопасности спортивных сооружений, спортивной подготовки, допинга и др.

<http://www.thesportjournal.org/>

33. "University Sports Magazine" - Электронная версия одноименного журнала, посвященного событиям Всемирной студенческой универсиады; обзор соревнований, результаты. <http://www.fisu.net/site/medias/accueil.html>

34. База данных спортивных периодических изданий
<http://www.ausport.gov.au/nsic/serials/>
35. Журнал по спортивной медицине на немецком языке. Полнотекстовый журнал с рефератами статей на английском языке.
<http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/zeitschr.htm>
36. Журнал по спортивным наукам и спортивной медицине (JSSM) является некоммерческим научным электронным журналом, публикующим научные сообщения и обзорные статьи в области спортивной медицины и физической культуры. Кроме того, он может выступать в качестве открытого дискуссионного форума по важнейшим проблемам спортивной медицины и физической культуры <http://www.jssm.org>
37. Журнал "Физическая культура : воспитание, образование, тренировка" издается в России <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
38. Журнал «Физическое воспитание студентов творческих специальностей»
<http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/Index.htm>
39. Информационный бюллетень Центра информационных ресурсов Канады
<http://www.sirc.ca/newsletters/index.cfm>
<http://www.sirc.ca/newsletters/index.cfm>
40. Международный центр олимпийских исследований в Канаде
<http://www.uwo.ca/olympic/publications/index.html>
41. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
42. Онлайн-журнал по психологии спорта. Предоставляет полнотекстовую информацию. <http://www.athleticinsight.com/>
43. Свободный доступ к свыше 1340 медицинским журналам
<http://www.freemedicaljournals.com/>
44. "Спортивное здоровье" - сайт одной из ведущих спортивных клиник США - Клиники Кливленда; рассматриваются проблемы построения тренировки, профилактики спортивного травматизма, здорового питания, предлагаются рецепты блюд. <http://sports-health.org/>
45. Спортивное приложение (The Sport supplement). Публикации Спортивной Академии Соединенных Штатов
<http://www.thesportjournal.org/sport-supplement/vol15no1/index.asp>
46. Фонд любительского спорта Лос-Анджелеса. Предоставляется доступ к электронным журналам (Journal of Olympic History, Olympic Review, Revue Olympique, Sporting Traditions и др.) <http://www.aafla.org/index/indextoindex.htm>
47. Электронный журнал Sport and Exercise Science. Тематика: биомеханика, физиология физической нагрузки, биология спорта, анатомия; виды спорта. Представлены рефераты статей и ключевые слова.
<http://altis.ac.uk/browse/126/46.html>
48. В журнале Journal of Olympic Studies можно размещать статьи по олимпийской тематике <http://www.uwo.ca/olympic/fset4.html>
49. European Physical Education Review - журнал по проблемам физвоспитания, Великобритания. Представлены оглавления журнала, рефераты статей на четырех языках.
<http://www.sagepub.co.uk/journalTOC.aspx?pid=105544&sc=1>
50. Newsletter. Бюллетень Северо-американской сети спортивных библиотек
<http://www.naslin.org/prevnasline.htm>

51.Olympika - The International Journal of Olympic Studies. Кроме доступа к информации по проблемам олимпизма, возможно размещение собственных статей по тематике. <http://www.uwo.ca/olympic/publications/index.html>

52.Sportwissenschaft (периодическое издание Немецкого спортивного союза). Представлены оглавления журнала и рефераты статей на немецком языке.
<http://www.hofmann-verlag.de/sw/>

Самостоятельная работа обучающихся

1.1. Задания для самостоятельной работы

Учебно - методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

Темы контрольных работ:

1. Научные основы педагогических технологий.
2. Содержание и виды педагогических технологий.
3. Проектирование педагогических технологий.
4. Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности.
5. Проектирование основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности в период школьного обучения.
6. Проектирование оздоровительных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Контролирующие и оценочно-диагностические материалы по дисциплине

Контрольные вопросы к зачёту

1. Содержание понятий «педагогическая технология», «технология обучения».
2. Научные основы педагогических технологий.
3. Соотношение понятий «педагогическая технология», «методика», «теория».
4. Структура педагогической технологии.
5. Классификация педагогических технологий.
6. Содержание как элемент педагогической технологии.
7. Методы обучения.
8. Классификация методов обучения
9. Таксономия целей обучения.
10. Дифференцированное обучение.
11. Индивидуальные технологии обучения.
12. Проблемное и эвристическое обучение.
13. Педагогические технологии воспитания.
14. Современные подходы к обучению.
15. Блочно-модульные технологии.

Контрольные вопросы к экзамену

1. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности как научной дисциплины.
2. Характеристика основных понятий дисциплины: «метод», «методика», «методический прием», «методический подход», «методическое направление», «технологии», «педагогические технологии».
3. Принципы построения занятий в физкультурно-спортивной деятельности.
4. Подходы к группированию видов спорта в технологиях физкультурно-спортивной деятельности.

5. Характеристика спортивных игр как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, их специфические признаки.
6. Теоретико-методические особенности занятий в игровых видах спорта.
7. Проектирование технологий обучения спортивным играм в старшем школьном возрасте.
8. Характеристика лыжного спорта как базового вида физкультурно-спортивной деятельности.
9. Теоретико-методические особенности занятий лыжным спортом.
10. Теоретико-методические особенности занятий легкой атлетикой.
11. Особенности проектирования занятий в легкой атлетике.
12. Проектирование технологий обучения детей среднего школьного возраста легкоатлетическим упражнениям и лыжному спорту
13. Характеристика гимнастики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности.
14. Теоретико-методические особенности занятий гимнастикой.
15. Проектирование технологий обучения гимнастике в младшем школьном возрасте
16. Оздоровительная направленности как важнейший принцип технологии физкультурно-спортивной деятельности.
17. Краткая характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
18. Характеристика западных и восточных оздоровительных технологий.
19. Характеристика и проектирование отечественных оздоровительных технологий.
20. Проектирование аэробики и ее видов.
21. Планирование тренировочного процесса.
22. Система спортивного отбора в разных видах спорта
23. Прогнозирование спортивных достижений.
24. Классификация отбираемых спортсменов.
25. Формы организации начального отбора детей и подростков.
26. Моделирование подготовки спортсменов высших разрядов.
27. Модельные характеристики спортсменов в разных видах спорта
28. Структура психолого-педагогической деятельности тренера, структура личности
29. Техническая подготовка спортсменов в разных видах спорта (по выбору)
30. Тактическая подготовка спортсменов в разных видах спорта (по выбору)
31. Педагогическое мастерство тренера при подготовке боксеров высокой квалификации.
32. Формы и методы индивидуальной работы тренера с боксерами.
33. Цели, задачи и длительность учебно-тренировочных сборов.
34. Виды контроля за состоянием тренированности.
35. Состояние исследований по спортивному прогнозированию.
36. Понятия, принципы и задачи спортивного прогнозирования.
37. Классификация методов спортивного прогнозирования.
38. Психологические основы отбора в спорте.
39. Генетические маркеры спортивных задатков, их свойства и значение
40. Антропогенетика.

Глоссарий

Раздел 1. Классификация терминов и понятий в технологии спорта

Адаптация – процессы приспособления организма к условиям окружающей среды, в том числе к экстремальным условиям.

Выносливость – способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Двигательное умение – это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется *сознательным управлением движением*, контролем со стороны центральной нервной системы (ЦНС).

Двигательный навык – это более высокая, по сравнению с умением, степень владения двигательным действием, которая характеризуется *автоматизированным выполнением движения* при минимальном контроле со стороны ЦНС.

Двигательно – координационные способности – это способности наиболее рационально решать двигательную задачу. Они составляют основу *ловкости*.

Задачи физического воспитания: в физическом воспитании реализуется комплекс задач: образовательные, оздоровительные и воспитательные.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательную задачу в условиях меняющихся условий.

Методы физического воспитания – это способы применения физических упражнений.

Нагрузка – это дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением физического упражнения или упражнениями. Объем нагрузки – это её протяжённость во времени и суммарное количество работы. Интенсивность нагрузки – это напряжённость работы, степень её концентрации во времени.

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон – физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний»

Принципы – это исходное положение какой-либо теории, учения, науки.

Планирование физического воспитания – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно – воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся. По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование – это планирование на длительный срок: например, на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения.

Текущее планирование охватывает этапы работы на отдельный отрезок времени, например, на учебную четверть. Оперативное планирование осуществляется на предстоящее занятие.

Средства физического воспитания – это всё то, с помощью чего можно добиться задач физического воспитания. Средства физического воспитания классифицируются на две

группы: физические упражнения (*основные средства*); оздоровительные силы природы и гигиенические факторы (*вспомогательные средства*)

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Силовые способности – комплекс различных двигательных проявлений человека, в основе которых лежит понятие «сила».

Система физического воспитания Российской Федерации (РФ) – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни людей.

Скоростные способности – это возможности человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени. Скоростные способности составляют основу физического качества – *быстроты*.

Спорт – собственно соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности. **Структура и содержание учебного предмета «физическая культура»** задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Теория и методика физического воспитания и спорта (ТМФВ и С) – прикладная наука, относящаяся к циклу педагогических наук, изучающая закономерности процесса физического воспитания.

Технология – это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве (толковый словарь).

Педагогическая технология – совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса

Технология воспитательной деятельности – это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария.

Технология проведения уроков физической культуры обеспечивает применение и реализацию всей совокупности педагогического инструментария для решения поставленных задач в соответствии с типами уроков физической культуры.

Техника физического упражнения – это такой способ выполнения двигательного действия, при котором двигательная задача решается наиболее рационально.

Характеристики физических упражнений – это некоторые признаки, характеризующие рациональные движения, применяемые в физическом воспитании при анализе выполнения физических упражнений. Существуют кинематические и динамические характеристики физических упражнений

Формы занятий физическими упражнениями – это способы организации учебно-воспитательного процесса, характеризующиеся взаимодействием между участниками этого процесса и условиями занятий. Урочные формы являются основными, а неурочные – дополнительными.

Физические качества – это врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Существует пять физических качеств: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Физические (двигательные) способности – индивидуальные особенности, определяющие двигательных возможностей человека. **Физическое развитие** – естественный, закономерный процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое воспитание – педагогический процесс обучения движениям, воспитания физических качеств и связанных с ними способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Физическая культура – часть общей культуры общества, совокупность достижений общества в области физического воспитания и спорта.

Физическая подготовка – процесс овладения жизненно важными умениями и навыками и воспитания физических качеств и способностей.

Физическая подготовленность – достигнутый уровень владения двигательными умениями и навыками, а также развитие физических качеств и двигательных способностей человека.

Физическое совершенство – идеал физического развития и подготовленности человека, обусловленный конкретной исторической эпохой.

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) – является основным документом, содержащим совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы учреждениями образования, имеющими государственную аккредитацию.

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Эффекты физического упражнения – это изменения в состоянии организма, (положительные сдвиги), вызываемые воздействием упражнений. В физическом воспитании различают ближайший и следовой эффекты.