Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.06.2 Современные технологии обучения двигательным действиям занимающихся различных возрастных групп

Направление подготовки/специальность: 49.04.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования: магистратура

Квалификация: Магистр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Попов Роман Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 - Физическая культура (уровень магистратуры) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 944).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры…… 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 10

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 17

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 18

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 19

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен разрабатывать программно-методическое и организационное обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-управленческий
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере профессионального образования, дополнительного профессионального образования; в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта; в сфере подготовки спортивного резерва; в сфере управления в области физической культуры и спорта)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-1 Способен разрабатывать программно-методическое и организационное обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта	Анализирует, систематизирует и применяет передовой исследовательский опыт в сфере разработки технологий обучения двигательным действиям занимающихся различных возрастных групп с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен разрабатывать программно-методическое и организационное обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения			
		Очная (семестр)			
		1	2	3	4
1	Научно-исследовательская практика			+	
2	Преддипломная практика				+
3	Современные проблемы наук о физической культуре и спорте	+			

4	Теория и методология обучения двигательным действиям		+		

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Современные технологии обучения двигательным действиям занимающихся различных возрастных групп» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Современные технологии обучения двигательным действиям занимающихся различных возрастных групп» изучается в 2 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	24
Лекции (Лекции)	12
Практические (Практ. раб.)	12
Самостоятельная работа (СР)	48
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
2 семестр					
1	Возрастная классификация населения и общая характеристика двигательной активности различных возрастных групп	1	1	9	Опрос
2	Обучение двигательным действиям: основные аспекты	2	1	10	Опрос; Тестирование
3	Построение технической подготовки юных спортсменов	1	2	9	Опрос

4	Технологии обучения двигательным действиям в возрастном периоде от 25 до 35 лет.	2	2	10	Опрос; Тестирование
5	Использование средств физической культуры на этапах возрастного развития.	1	1	9	Опрос
6	Понятия «старение» и «старость».	1	1	9	Опрос; Тестирование

Тема 1. Возрастная классификация населения и общая характеристика двигательной активности различных возрастных групп (ПК-1)

Лекция.

Возрастная классификация населения и общая характеристика двигательной активности различных возрастных групп. Классификация возрастов, принятая Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): молодой возраст - 18-44,средний возраст - 45-59, пожилой возраст - 60-74, старческий возраст - 75-90, долголетие - 90+.Возрастные особенности и состояние двигательного аппарата занимающихся различных возрастных групп. Естественные и целенаправленные движения. Общие и частные задачи изучения движений. Биомеханические особенности двигательной деятельности. Возрастные пато-логии.Классификация когнитивных нарушений

Практическое занятие.

Замена эпифизарных хрящей костной тканьюв период половой зрелости, окончание синостозирования к 21 -24 годам, прекращение роста. Появление старческих изменений (40-45 лет). Разница у мужчин и женщин -6-8 лет. Первичные старческие изменения: кости пальцев кисти, а также грудной и поясничный отделы позвоночного столба. Появление инволютивных признаков и дальнейшее прогрессирование после 40 -45 лет. Дистрофические изменения костного скелета – остеопороз, костные разрастания, изменение минерального состава. Деформация суставов, разрастания бугристостей фаланг. Когнитивный дефицит.

Задания для самостоятельной работы.

Составить общую характеристику физического состояния организма занимающихся, отнесенных по официальной классификации ВОЗ к одной из возрастных групп населения, включая: состояние опорно-двигательного аппарата, нервно-психических функций, кардиореспираторной системы.

Тема 2. Обучение двигательным действиям: основные аспекты (ПК-1)

Лекция.

Обучение как целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у занимающихся качеств для выполнения каких-либо функций. Задачи обучения двигательным действиям- управление своими действиями, т.е. регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения, формы, амплитуды, направления движения. Освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Обучение как развитие двигательной способности управлять своими действиями, познания закономерностей движений своего тела; Правильное выполнение движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. Обучение спортивной технике двигательных действий, необходимой в труде, быту и на спортивной тренировке. Образовательная ценность двигательных умений. Эффективность процесса обучения двигательному действию в зависимости от поставленных задач и целевой аудитории.

Практическое занятие.

Методическая последовательность овладения двигательным действием. Формирование у занимающегося положительной учебной мотивации. Формирование знаний о сущности двигательного действия. Элементы двигательного действия иособенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий по терминологии М.М. Богена ООТ (основные опорные точки). Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ: зрительный образ, логический образ, двигательный (кинестетический) образ. Освоение изучаемого двигательного действия в целом. Совокупность ООТ составляет ориентировочную основу действий (ООД).

Задания для самостоятельной работы.

Фазный характер приобретения двигательного умения. Объединение отдельных элементов движения в целостное действие (иррадиация нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. Концентрация возбуждения. Улучшение координации, устранение излишних движений. Локализация возбуждения. Сформированное двигательное умение. Стабилизация. Высокая степень координации и автоматизация движений. Признаки двигательного навыка

Тема 3. Построение технической подготовки юных спортсменов (ПК-1)

Лекция.

Построение технической подготовки юных спортсменов в целях сбережения здоровья занимающихся. (на примере дзюдо).Условия и учет снижения травмоопасности бросков для позвоночника: изучение бросков, относящихся к первой группе травматизма (наименьшая степень риска), – подсечки, зацепы, подножки; затем ко второй группе (опасные броски) – через бедро, подхваты, через голову, с упором стопы в живот, подсад; впоследствии к третьей группе (броски с максимальной степенью риска для позвоночни-ка) – разновидности бросков через спину, через грудь, мельницы, боковой и передний пе-ревороты. Предшествование обучению броска месячным мезоциклом, в основекоторого упражнения, направленные на развитие мышечного корсета, стрейчинг для позвоночника. Организация рациональной технико-тактической подготовки: знание индивидуальных особенностей техники, как предопределение перспективности дзюдоистов.Выявление возможности повышения их надежности педагогическими средствами: регуляция психического состояния спортсменов перед тренировочными занятиями; соответствующая индивидуальная настройка на соревнования и специальная подготовка к ним; продуманная схема выступления с каждым соперником. Рационально организованная техническая подготовка юных дзюдоистов формирование «фундамента» как при выполнении различных двигательных действий (общая подготовка), так и на изучение технических действий – специальных для дзюдо (специальная подготовка).

Практическое занятие.

Этапы технической подготовки В процессе технической подготовки спортсменов выделяют стадии: базовой подготовки (создание широкого фонда двигательных умений и навыков; овладение основами техники вида спорта); углубленного технического совершенствования и достижения высшего спортивно-технического мастерства; сохранения технического мастерства.Распределение учебного материала в разделах техники в борьбе лежа по годам обучения.: базовый этап – удержания, перекаты снизу (первый год); перевороты, сбрасывания (второй); болевые и удушающие приемы, защита (третий); базовый технико-тактический этап – комбинации лежа (четвертый); комбинации из партера (пятый); базовый тактико-технический – комбинации полулежа (шестой); базовый тактический – комбинации полустоя (седьмой); индивидуально-групповой (восьмой-девятый год) – индивидуально-вариативная техника, индивидуализация кинематических ситуаций.

На начальном этапе освоения двигательного действия создание целостного представления о конкретном изучаемом техническом действии борьбы. Зрительные представления о двигательной структуре действия, сведения о его биомеханических параметрах (пространственных, силовых и др.), первичная информация о тактической сущности изучаемого действия, о возможностях его применения в конфликтном взаимодействии с противником в поединке. Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки.

Задания для самостоятельной работы.

I этап. Необходимость становления спортивной формы, создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы. На этом этапе у дзюдоистов подросткового и юношеского возраста идет приспособление техники к измененным параметрам физического развития и подготовленности. II этап. Техническая подготовка дзюдоистов направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательные этапы). III этап. Техническая подготовка дзюдоистов строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных ситуаций, увеличение диапазона их вариативности. Этот этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период (Техническая подготовка юных дзюдоистов соотносится со стадией многолетнего процесса подготовки (базовой подготовки) и этапами подготовки (предварительный, начальной специализации, углубленной специализации) и зависит от динамики спортивной формы.

Тема 4. Технологии обучения двигательным действиям в возрастном периоде от 25 до 35 лет. (ПК-1)

Лекция.

Особенности двигательной активности и изменений, происходящих в этом возрас-те.Малоподвижный период жизни: замена мышечной ткани жировой. Нарастание массы тела. Значительные изменения в регуляции всех функций. Информация согласно клинической практики: периодпоявления первых признаков старения, в частности, зачатков атеросклероза. Снижение возможности поглощения кислорода из воздуха, ежегодно на 1%. Двигательные качества человека, факторы, определяющие проявление двигательных качеств и требования к их воспитанию в данном возрастном периоде.

Практическое занятие.

Основные закономерности работы мышечного аппарата тела молодого человека. .Двигательный аппарат Инерционность процесса мышечного напряжения. Зависимость сила - суставной угол. Зависимость сила-скорость. Факторы, определяющие величину проявления мышечной силы.Двигательное действие как система движений. Связь между скоростными и силовыми качествами.

Задания для самостоятельной работы.

Двигательное действие как система движений.Связь между скоростными и силовыми качествами.Силовые характеристики: сила и момент силы, импульс силы.Факторы, определяющие проявление двигательных качеств (анатомо-физиологические, режимы работы мышц, ЦНС). Биомеханические условия развития двигательных качеств (зависимость? сила-скорость, учет углов в уставах, биомеханические особенности развития выносливости, гибкости).

Тема 5. Использование средств физической культуры на этапах возрастного развития. (ПК-1)

Лекция.

Закономерности формирования двигательных навыков с позиций ведущих отечественных физиологов: И.П. Павлова, П.К. Анохина, А.Н. Крестовникова, Н.В. Зимкина, Н.А. Фомина, Л.В. Крушинского и др. Возрастные периоды и задачи, обуславливающие двигательную деятельность человека в соответствии с возрастом. Условные рефлексы в механизме формирования произвольных упражнений. Роль второй сигнальной системы. Организация и программирования двигательной деятельности. Кольцевой принцип управления произвольными движениями (Н.А. Бернштейн). Сенсорные и эффекторные компоненты двигательного навыка. Афферентный синтез. Значение мотивации, памяти, обстановочной и пусковой информации при формировании навыка. Стереотипность и динамизм двигательного навыка. Автоматизация и деавтоматизация. Этапы формирования. Умения высшего порядка. Обеспечивающие системы двигательного навыка. Особенности образования вегетативных компонентов двигательного навыка при различных видах мышечной деятельности (на материале школьной программы по физической культуре). Экстраполяция. Ее форма и диапазон в спорте высших достижений и в массовой физической культуре. Виды переноса навыка: положительный, отрицательный, перекрестный. Учет явлений двигательной асимметрии.

Практическое занятие.

Этапы формирования. Умения высшего порядка. Обеспечивающие системы двигательного навыка. Особенности образования вегетативных компонентов двигательного навыка при различных видах мышечной деятельности (на материале школьной программы по физической культуре).Условия, обеспечивающие прочность навыков, их учет в практике физического воспитания школьников.

Задания для самостоятельной работы.

Закономерности формирования двигательных навыков. Стереотипность и динамизм двигательного навыка. Виды переноса навыка.Условия, обеспечивающие прочность навыков.

Тема 6. Понятия «старение» и «старость». (ПК-1)

Лекция.

Старение как длительный биологический процесс постепенного снижения функциональных возможностей организма. Старость как неизбежная стадия онтогенеза. Особенности стареющего организма: замедленное приспособление функциональных систем организма к изменяющимся условиям, формирование новых приспособительных механизмов, охраняющих от глубоких патологических изменений жизненно важные органы и системы. Управление процессом старения. Развитие процесса старения между 40 и 60 годами. Основные элементы оздоровительных занятий в этом возрасте: упражнения для развития общей выносливости, мышечной силы и гибкости (подвижности в суставах и позвоночного столба). Сердечнососудистая система организма как наиболее уязвимое и информативное звенопри физической нагрузке.

Практическое занятие.

Обычная ходьба как самая доступная мышечная нагрузка, при которой в работу включается более 50% мускулатуры тела. Увеличение интенсивности ходьбы для получения тренировочного эффектадля мышц и сердечно-сосудистой системы. Метод дозированной ходьбы для тренировки сердечно-сосудистой системы. Медленная ходьба – 60-70 шагов в минуту, это соответствует 2,5 – 3 км/час. Ее можно рекомендовать выздоравливающим людям после перенесенных болезней. Средняя ходьба – 70-90 шагов в минуту. Такая ходьба 3 – 4 км/час, оказывает тренирующий эффект. Быстрая ходьба – 90-110 шагов в минуту – это соответствует 4 – 5 км/час. Очень быстрая ходьба – 110-130 шагов в минуту – это соответствует 5 – 6 км/час.

Задания для самостоятельной работы.

Обучение технике выполнения движений, соблюдение правильной осанки. Относительная биомеханическая простота движений и сложность обеспечения точности позных изменений, связанная с возрастом. Эффективное прямое положение туловища. При ходьбе и беге наиболее. Стопу при беге надо ставить энергично, чтобы она была упругой рессорой. Самая целесообразная постановка стопы – на середину ее наружного края. Если мышцы голени слабые, то ногу рекомендуется ставить на всю ступню или даже с пятки. Но по мере укрепления мышц начинать опору с середины стопы. Лучшая обувь для тренировки – кроссовые туфли, имеющие амортизирующую резиновую подошву, а супинаторы в кроссовых туфлях поддерживают свод стопы и дают возможность дополнительно отдохнуть мышцам стопы, принимая на себя в некоторой степени функцию поддержания свода, особенно для тех, кто имеет большой вес.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Возрастная классификация населения и общая характеристика двигательной активности различных возрастных групп	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

2.	Обучение двигательным действиям: основные аспекты	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-75% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
3.	Построение технической подготовки юных спортсменов	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
4.	Технологии обучения двигательным действиям в возрастном периоде от 25 до 35 лет.	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-75% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	Использование средств физической культуры на этапах возрастного развития.	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
6.	Понятия «старение» и «старость».	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-75% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
8.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Возрастная классификация населения и общая характеристика двигательной активности различных возрастных групп

1. Когда в онтогенезе человека наблюдается наибольшая интенсивность роста?
2.В каком возрасте у человека появляются иволютивные признаки?
3. Какие изменения проходят в опорно-двигательном аппарате с возрастом?
4.Как когнитивные функции человека меняются с возрастом?
5.Существует ли профилактика когнитивных нарушений в пожилом и старческом возрасте?

Тема 2. Обучение двигательным действиям: основные аспекты

1. Что такое «основные опорные точки»?
2.Что такое «ориентировочная основа действия»?
3. Объясните фазный характер приобретения двигательного умения.
4. Перечислите задачи обучения двигательным действиям в зависимости от целевой аудитории и возрастного контингента обучающихся.
5. Какой фазе формирования двигательного навыка соответствует сформированное двигательное умение?

Тема 3. Построение технической подготовки юных спортсменов

1.Чем отличается тренировочная деятельность юного спортсмена от физкультурно-спортивной деятельности школьника?
2.Какие требования предъявляются к двигательной деятельности юного спортсмена?
3. Почему здоровье сбережение является необходимым условием в технической подготовке юных дзюдоистов?
4. Как распределяется учебный материал в разделах техники по борьбе по годам обучения?
5. Что означает «моделирование соревновательной деятельности» в борьбе?

Тема 4. Технологии обучения двигательным действиям в возрастном периоде от 25 до 35 лет.

1. Почему возрастной период 25-30 лет считается малоподвижным?
2. Какие изменения в функциональных системах организма происходят в этот возрастной период?
3. Каковы особенности технологии обучения двигательному действию характерны для контингента лиц, продолжающими спортивную деятельность и для лиц, занимающимися физкультурно-спортивной деятельностью в оздоровительных целях?
4.В чем сложность при обучении двигательным действиям лиц, принявшим решение впервые заняться физкультурно-спортивной деятельностью, в частности, массовыми видами спорта?
5. Объясните связь и зависимость между силовыми и скоростными качетсвами

Тема 5. Использование средств физической культуры на этапах возрастного развития.

1. Объясните концепцию формирования двигательного навыка с позиции ведущих российских физиологов
2. Чем отличаются точки зрения относительно физиологических механизмов формирования двигательного навыка научных школ И.П. Павлова и И.М. Сеченова.

3. Что такое «динамический стереотип» двигательного навыка?
4. Что такое «перенос навыка»?
5. Охарактеризуйте «кольцевой» принцип управления по Н.А. Бернштейну.

Тема 6. Понятия «старение» и «старость».

1.Перечислите особенности биологического старения организма человека
2.Каков уровень сложности двигательной деятельности лиц, относящихся к категории старческой возрастной группы.
3. Какие основные проблемы при обучении лиц старческого возраста технике оздоровительной ходьбы?
4. Какие особенности обучения технике оздоровительной ходьбы лиц, имеющих лишний вес?
5.Охарактеризуйте основные принципы обучения лиц данной возрастной группы элементам оздоровительных занятий: упражнениям на гибкость.

Тестирование

Тема 2. Обучение двигательным действиям: основные аспекты

1 Что такое двигательное умение

а) еще окончательно не сформированный двигательный навык

б) способность выполнять двигательное действие, концентрируя внимание на каждом входящем в него движении

в) усвоенный субъектом способ выполнения действия

2. Что такое двигательный навык

а) выполнение двигательного действия автоматизировано, то есть при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники

б) способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях. его составляющих

в) приобретенное в результате обучения и повторения умение разрешать трудную задачу, оперируя орудиями труда с заданной точностью и скоростью

3. Двигательными умениями и навыками принято называть

а) способность выполнять упражнения без активизации внимания;

б) правильное выполнение двигательных действий;

в) способы управления двигательными действиями.

4. Двигательные умения характеризуются:

а) автоматизмом при осуществлении операций;

б) стереотипностью параметров действий;

в) нестандартностью параметров и результатов действия

5. Отличительным признаком навыка является...

а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;

б) направленность сознания на реализацию цели действия;

в) нестандартность параметров и результатов действия;

г) растянутость действия во времени

Тема 4. Технологии обучения двигательным действиям в возрастном периоде от 25 до 35 лет.

1. Отличительным признаком умения является...

а) нестандартность параметров и результатов действия;
б) участие автоматизмов при осуществлении операций;
в) стереотипность параметров действия;
г) сокращение времени выполнения действия.

2. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...
а) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
б) закономерностями формирования двигательных навыков;
в) соотношением методов обучения и воспитания;
г) индивидуальными особенностями обучаемого.

3. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...
а) физического развития;
б) физического воспитания;
в) физической культуры;
г) физического совершенства.

4. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как...
а) главное звено техники;
б) основу техники;
в) детали техники;
г) корень техники.

5. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:
а) от двух до четырех этапов в зависимости от целевых задач;
б) четыре этапа;
в) три этапа;
г) два этапа.

Тема 6. Понятия «старение» и «старость».

1.Освоение двигательного действия следует начинать с ...
а) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
в) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

2. Основу двигательных способностей составляют...
а) двигательные автоматизмы;
б) сила, быстрота, выносливость;
в) гибкость и координированность;
г) физические качества и двигательные умения.

3. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...
а) корнем техники;
б) главным звеном техники;
в) деталями техники;

г) основой техники.

4. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большой эффективностью, принято называть...

а) формой физического упражнения;

б) моделью техники движений;

в) соотношением методов обучения и воспитания;

г) индивидуальными особенностями обучаемого.

5.Техникой физических упражнений принято называть…

а) совершенные формы двигательных действий.

б) способ целесообразного решения двигательной задачи.

в) способ организации движений при выполнении упражнений.

г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-1)

1. Концепция формирования двигательного навыка с позиции ведущих российских физиологов.

2 Физиологические механизмы формирования двигательного навыка согласно интерпретаций научных школ И.П. Павлова и И.М. Сеченова.

3. Понятие о «динамическом стереотипе» двигательного навыка

4. Положительный и отрицательный «перенос навыка»?

5. Охарактеризуйте «кольцевой» принцип управления произвольными движениями по Н.А. Бернштейну.

6. «Основные опорные точки» и их значение в процессе обучения двигательному действию

7.«Ориентировочная основа действия» как предполагаемая модель изучаемого упражнения.

8. Фазный характер приобретения двигательного умения: различия, последовательность, целесообразность.

9. Задачи обучения двигательным действиям в зависимости от целевой аудитории и возрастного контингента обучающихся.

10.Соответствие фаз формирования двигательного навыка уровню владения двигательным действием.

11. Онтогенезе человека: период наибольшей интенсивности роста

12. Возрастныеиволютивные признаки в онтогенезе человека.

13. Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате человека.

14.Когнитивные функции человека и их изменения с возрастом.

15.Профилактика когнитивных нарушений в пожилом и старческом возрасте.

16.Характерные особенности биологического старения организма человека

17. Уровень сложности и основные задачи двигательной деятельности лиц, относящихся к категории старческой возрастной группы.

18.Основные проблемы при обучении лиц старческого возраста технике оздоровительной ходьбы?

19.Основные особенности обучения технике оздоровительной ходьбы лиц, имеющих лишний вес?

20. Основные принципы обучения лиц данной возрастной группы элементам оздоровительных занятий: упражнениям на гибкость.

Типовые задания для зачета (ПК-1)

не предусмотрено

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	Анализирует, систематизирует и применяет передовой исследовательский опыт в сфере разработки технологий обучения двигательным действиям занимающихся различных возрастных групп с использованием современных методик по определению антропо-метрических, физических и психологических параметров индивида
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	Не может проанализировать, систематизировать и применить передовой ис-следовательский опыт в сфере разработки технологий обучения двигательным действиям занимающихся различных возрастных групп с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида¶¶

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Теория и методика физической культуры и спорта. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/85832.html

2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов физической культуры. - 2-е изд., испр. и доп.. - Москва: Физическая культура, 2009. - 492 с.

3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник. - 11-е изд., стер.. - М.: Академия, 2013. - 478 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Лисицын Е.П. Теория и методика физической культуры и спорта : [УМК по спец.: "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья"]. - Тамбов: [Изд-во ТГУ], 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

2. Махов, С. Ю. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие. - 2025-07-17; Теория и методика физической культуры. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. - 160 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/95431.html

6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - http://sbiblio.com

2. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

4. Министерство спорта Российской Федерации - https://minsport.gov.ru/

5. Министерство науки и высшего образования РФ. Официальный сайт - https://minobrnauki.gov.ru

6. Портал «Гуманитарное образование» - http://www.humanities.edu.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Firefox

Google Chrome

Mozilla Firefox

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: https://cyberleninka.ru
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
3. ЭБС «Консультант студента»: коллекции: Медицина. Здравоохранение. Гуманитарные науки (комплект Тамбовского ГУ) . – URL: http://www.studentlibrary.ru
4. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов». – URL: http://school-collection.edu.ru
5. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: https://biblioclub.ru
6. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.