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.5 Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности

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 Терентьева Ольга Сергеевна

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…… 8

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 16

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 17

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 18

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-3 Способен разрабатывать стратегию планирования спортивной подготовки, оценивать уровень физической подготовленности, теоретических знаний, технических и тактических навыков, моральных и волевых качеств занимающихся

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-3 Способен разрабатывать стратегию планирования спортивной подготовки, оценивать уровень физической подготовленности, теоретических знаний, технических и тактических навыков, моральных и волевых качеств занимающихся	Планирует, осуществляет и корректирует педагогическую деятельность с опорой на знания основных закономерностей образовательного процесса, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-3 Способен разрабатывать стратегию планирования спортивной подготовки, оценивать уровень физической подготовленности, теоретических знаний, технических и тактических навыков, моральных и волевых качеств занимающихся

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	
		2	3
1	Научно-исследовательская практика		+
2	Организационно-методические основы спортивной подготовки	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности» 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	Ключевые направления в физкультурном образовании	2	1	9	Опрос
2	Обучение двигательным действиям	2	1	9	Опрос; Тестирование
3	Формирование техники двигательных действий	1	1	10	Опрос
4	Модульное обучение	1	1	9	Опрос; Тестирование
5	Технология физического воспитания как составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.	1	2	10	Опрос

6	Совместные физкультурно-спортивные занятия с родителями	1	2	9	Опрос; Тестирование

Тема 1. Ключевые направления в физкультурном образовании (ПК-3)

Лекция.

Обучение двигательным действиям.Воспитание физических качеств. Классическая технология обучения двигательным действиям. Технология «рабочего фона» Н.Д. Епишина.Технология построения движений по физиологическим критериям (Н.А.Бернштейна).Модульное обучение (по биомеханическим критериям).Классическая технология воспитания физических качеств.Технология «ядерного образования» зоны оптимального проявления физических качеств в различных видах спорта (Сербия, США, Румыния)

Практическое занятие.

Характеристика ключевых направлений в физическом воспитании. Классические технологии воспитания физических качеств. Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание ловкости. Воспитание гибкости. Воспитание выносливости.

Особенности

Задания для самостоятельной работы.

Технология «ядерного образования» зоны оптимального проявления физических качеств в различных видах спорта (Сербия, США, Румыния). Максимальная сила и ее значение при определении мощностных характеристик спортсмена. Законы зависимости физических качеств: сила - скорость, сила – координация, сила –выносливость, сила- гибкость. Понятие о зонах оптимального проявления физических качеств. Методика воспитания. Понятие «аджилити» как средство определения спортивной пригодности на ранних этапах спортивного отбора.

Тема 2. Обучение двигательным действиям (ПК-3)

Лекция.

Классическая технология обучения двигательным действиям, основанная на теории деятельности, предполагающая части:ориентировочную, исполнительную, контрольно-корректировочную.Создание представления о движении. Ориентировочная основа действий.1 опорная точка: исходное положение звеньев тела в пространстве; 2 опорная точка: «стартовое» перемещение звеньев тела в пространстве; 3 опорная точка: определение главных управляющих действий; 4 опорная точка: определение динамической осанки; 5 опорная точка: определение корректирующих управляющих действий; 6 опорная точка: конечное положение звеньев тела в пространстве.

Практическое занятие.

Физиологический блок. Базовые представления об адаптационных процессах организма при физических нагрузках. Энергообеспечение при физических нагрузках. Зоны мощности при различной работе в смешанных режимах. Понятие о кумулятивном эффекте. Утомление и восстановление. Способы контроля и самоконтроля за состоянием организма при физических нагрузках.Влияние утомления на качество техники выполнения соревновательных упражнений.

Задания для самостоятельной работы.

Общая характеристика аэробной системы энергообеспечения мышечной деятельности. Лактатная система энергообеспечения. Алактатная система энергообеспечения. Основные характеристики мощности, емкости, продолжительности работы выделенных биоэнергетических механизмов.

Тема 3. Формирование техники двигательных действий (ПК-3)

Лекция.

Технология «рабочего фона» Н.Д. Епишина. Технология построения движений по физиологическим критериям (Н.А.Бернштейна)Формирование техники отдельного элемента и комбинации-кропотливый процесс построения движений, объединения вы-строенных элементов в соединения и в целостные программы-комбинации. Формирование техники двигательных действий, заключенных в отдельном гимнастическом элементе. Соответствие разработанным технологическим уровнямформирования техники двигательных действий, при котором каждый предыдущий уровень неизменно является основополагающим для последующего. Недооценка и игнорирование того и другого как ограничение функциональных возможностейсформированного двигательного действия и его прочности.Взаимосвязь формирования качественной спортивной техники с ограниченными сведениямиили отсутствием знаний о существующих научных представлениях, о построении движений у преподавателей и исполнителей. Учение Н.А. Бернштейна о построении и управлении движениями.Основа- эволюционно сложившиеся различные иерархические уровни нервной системы человека, сформированные у него как у высокоорганизованного биологического вида двигательно-координационные структуры центральной нервной системы, обладающие наивысшей сложностью и непревзойденными возможностями.

Практическое занятие.

Технологии построения и управления движениямина основе команд, исходящих от определенных, иерархически различных уровней центральной нервной системы. Прямая и обратная связи между мозгом и нервной системы как основа сенсорных коррекций. Содержание обратной связи, определяемое разными группами рецепторов: механорецепторы, вестибулярные, тактильные, зрительные, с выходом соответствующих сигналов на разные уровни нервной системы

Задания для самостоятельной работы.

Взаимодействие между различными уровнями построения движений как полное представление об организации работы опорно-двигательного аппарата спортсмена при реализации заданного двигательного действия. Классическая 5-6-уровневая схема построения движений II.А. Бернштейна. А - уровень тонуса и осанки;В - уровень синергий или мышечно-суставных связок;С - уровень пространственного поля;Д - уровень действий (предметных действий, смысловых целей);Е - группа высших кортикальных уровней символических координаций (речь, письмо, двигательные действия, связанные с высоким искусством выполнения движений и др.).

Тема 4. Модульное обучение (ПК-3)

Лекция.

Модульное обучение (по биомеханическим критериям)Блочно-модуль-ное представление учебной информации.Сущность модульного обучения:структурирование содержания учебного материала в автономные организационно-методические бло-ки. Модули: содержание и объём, возможность варьирования. В сложно-координационных видах спорта: модульная классификация. Объединение упражнений в модули по биомеханическому сходству элементов упражнений. Обучение по модулям, обеспечивающее комплексное изучение целых групп упражнений, используя положительный перенос навыка (единые управляющие действия с сохранением базовой структуры модуля).

Практическое занятие.

Определение модульного обучения. Сущность и принципы модульного обучения. Модульное обучение в спорте. Проблемы модульной классификации физических упражнений в сложно-координационных видах спорта. Роль управляющих действий при составлении классификации физических упражнений по биомеханическому принципу. Преимущества модульного обучения физическим упражнениям в сложно-координационных видах спорта (на примере гимнастики).

Задания для самостоятельной работы.

Приоритетность модульного обучения в физической культуре и спорте. Виды спорта, где модульное обучение наиболее результативно и целесообразно в применении. Примеры модульной классификации упражнений в физической культуре и спорте.

Тема 5. Технология физического воспитания как составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. (ПК-3)

Лекция.

Технология физического воспитания как составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Основной возрастной период занятий родителей с детьми физической культурой. Создание мотивации. Добровольный характер занятий. Демонстрация его умений перед членами семьи. Формирование уверенности в своих силах, стремления упражняться дальше. Возрастные отличия в оценке результатов занятий физической культурой. Физическая культура дошкольника и семейные ценности: взаимосвязь с другими видами воспитания. Формирование привычки к гигиеническим процедурам.

Практическое занятие.

Возрастные особенности физического развития детей в период 2-6 лет. Роль и значимость участия родителей в совместных занятиях физической культурой. Определение времени для совместных занятий: выходные дни, праздничные дни, отпуск. Расширение спектра участников: от членов семью, сверстников, детей друзей семьи и т.д. Определение стимулирующих инструментов: подчеркнутое внимание и значимости занятий, демонстрацияуважения к ребенку, к его результатам в физкультурно-спортивно й деятельности.

Задания для самостоятельной работы.

Разработка технологии системных занятий утренней гимнастикой детей дошкольного возраста, начиная с простейшего комплекса физических упражнений с постепенным наполнением содержательного материала. Образный характер и положительный эмоциональный заряд, отраженный в легкой непринужденной форме проведения занятий. Акцент на активную роль ребенка в процессе выполнения комплекса упражнений и творческий подход в оценке данного мероприятия.

Тема 6. Совместные физкультурно-спортивные занятия с родителями (ПК-3)

Лекция.

Совместные физкультурно-спортивные занятия с родителями: продолжительность, направленность и методика проведения. Возможность включать в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком. Принцип систематичности для фор-мирования ежедневной потребности ребенка в занятиях физической культурой. Продол-жительность занятий родителей с ребенком. Продолжительность занятий с детьми 2-х – 3-х лет; 4-х лет; 5 – 6 лет, 7-ми лет и ее обусловленность.

Практическое занятие.

Необходимость и особенности совместных занятий родителей с детьми на свежем воздухе: виды двигательной активности, время занятий, оздоровительное значение.Делегирование лидерских полномочий, ответственности за содержание, подготовку и последующую оценку проведенного мероприятия

Задания для самостоятельной работы.

Разработать содержание совместного занятия физической культурой родителей (или одного из родителей) с детьми на свежем воздухе 2-3 лет, 4х лет, 5-6 лет, 7 лет

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.	Ключевые направления в физкультурном образовании	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	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.	Формирование техники двигательных действий	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.	Модульное обучение	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.	Технология физического воспитания как составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.	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.	Совместные физкультурно-спортивные занятия с родителями	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. Ключевые направления в физкультурном образовании

1. Какие классические технологии физкультурно-спортивной деятельности вы знаете?
2. Назовите исторические этапы формирования классической научно-обоснованной технологии обучения двигательным действиям.
3. Назовите имена ученых, чьи исследования легли в основу формирования классической технологии обучения двигательным действиям
4. Какие научные идеи и теории определяют современную методологию обучения двигательным действиям?
5. Каким образом в настоящее разрешается проблема воспитания физических качеств в странах Европы и США?

Тема 2. Обучение двигательным действиям

1.Каково время активации до максимального уровня, срок действия и продолжительность максимального выделения энергии креатин фосфатного механизма энергообеспечения?

2.Какова суть второго этапа аэробного образования АТФ, т.н. цикла Кребса?

3.Что является энергетическим субстратом в анаэробном алактатном механизме энергообеспечения мышечной деятельности?

4. Что вы понимаете под термином адаптация к мышечной нагрузке?
5. Какова биологическая роль утомления?

Тема 3. Формирование техники двигательных действий

1. Каков основной принцип иерархической схемы построения движений по Н.А. Бернштейну?

2.Какой уровень определяет межсуставные взаимодействия, автоматически распределяет задания для отдельных суставных сочленений, для конкретных действий?

3. Какой уровень в схеме построения движений по Н.А. Бернштейну отвечает за формирование цели?

4.В чем суть и назначение формирования т.н. «рабочего фона»занимающегося при обучении физическим упражнениям? Чем отличается данная технология от классического применения подготовительных и подводящих упражнений?

5. В чем сложность комплектования упражнений, составляющих содержание универсальной разминки, как основного средства формирования «рабочего фона» занимающихся?

Тема 4. Модульное обучение

1.Дайте определение принципу проблемности модульного обучения.

2. Какой принцип образования модулей физических упражнений лежит в основе модульной классификации?

3. Каким образом изучение модулей влияет на скорость освоения объема физических упражнений согласно программы образовательного учреждения спортивной направленности?

4. Какие изменяемые и неизменяемые части упражнения характеризуют биомеханическое сходство физических упражнений, входящих в тот или иной модуль?

5. Определите преимущества и педагогическую целесообразность применения модульного обучения в сложно-координационных видах спорта (на примере спортивной гимнастики

Тема 5. Технология физического воспитания как составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

1.Какой возрастной период является наиболее значимым для занятий родителей с детьми?

2.Каким образом естественная потребность в движениях положительно сказывается на процессе формирования мотивации ребенка к занятиям физической культурой?

3.Какова роль родителей и остальных членов семьи в развитии физических способностей ребенка?

4.Как определяется сложность физических упражнений в соответствии с возрастом ребенка?

5.Как оценивается физкультурная деятельность ребенка родителями и остальными членами семьи?

Тема 6. Совместные физкультурно-спортивные занятия с родителями

1. Какие приемы вы знаете для формирования интереса ребенка к занятиям физической культурой?

2. Сколько времени в день необходимо отводить на занятия ребенка физической культурой?

3. Как часто нужно напоминать ребенку о необходимости гигиенических процедур?

4.Какую образную символику можно использовать при объяснении содержания физических упражнений?

5. Каковы методы дополнительного поощрения ребенка в занятиях физической культурой?

Тестирование

Тема 2. Обучение двигательным действиям

1.Способность организма усиливать свою деятельность по отношению к состоянию относительного покоя называется

а) адаптация

б) иррадиация

с) лабильность

д) резервы организма

2. Расширение диапазона физиологических резервов организма может обеспечиваться путем

а) оптимизации условий окружающей среды

б) закаливания организма

с) специальных контрольных измерений

д) усиления воздействия нетрадиционных средств

3. Мобилизация физиологических резервов связана

а) с адаптационной перестройкой гомеостатических механизмов организма

б) с согласованием работы отдельных органов и систем

с) с большой устойчивостью и стабильностью

д) с биологической значимостью реакций для организма

4. Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности составляет

а) 5-30мин.

б) 30-40мин.

с)40-90мин.

5. Под изменением интенсивности энергетических реакций, увеличением доли гормональных влияний, перестройкой биохимических реакций понимается

а) мобилизация функциональных резервов

б) мобилизация физиологических резервов

с) мобилизация биохимических резервов

Тема 4. Модульное обучение

1. Технология формирования «рабочего фона» в обучении двигательным действиям (по Н.Д. Епишину) предполагает

а) изучение подводящих упражнений

б) изучение подготовительных упражнений

с) сплошное «прорабатывание» всех имеющихся мышечных групп в разминке

д) прорабатывание соревновательного упражнения

2. Эффект формирования «рабочего фона» (по Н.Д. Епишину) заключается

а) в высоком уровне физической подготовленности занимающихся

б) в высоком уровне мотивации занимающихся к обучению двигательным действиям

с) в высокой степени координационной готовности к освоению упражнений

д) в способности мгновенно формировать необходимые нервно-мышечные связи при обучении сложно-координационным упражнениям

3.Обратными связями в физиологии называются

а)сигналы, поступающие в ЦНС от управляемых органов и внешней среды до, в процессе и после окончания движения

б) эфферентные пути от ЦНС на периферию, по которым передается «командный» импульс

с)раздражения из окружающей среды, превращающие энергию раздражения в энергию нервного импульса

д) цепочка нейронов, обеспечивающая проведение одинаковых нервных импульсов в определенном направлении

4.Пути неосознанной проприорецептивной чувствительности осуществляют

а) регуляцию тонуса мышц, координацию и синергизм движений, поддержание равновесия тела в пространстве

б) передачу нервного возбуждения на рабочую мышцу или орган.

с) безусловно-рефлекторные неосознанные движения на внезапные сильные зрительные, слуховые и др. раздражения

5. Теория уровневой организации движений

а)обеспечивает непроизвольную бессознательную регуляцию тонуса мускулатуры тела с помощью пропри рецепции

б)позволяет разложить сложный двигательный акты на отдельные компоненты, а также выявить состояние мозговых уровней, их роль в регуляции движений и действий.

с)согласование двигательного акта с внешним пространством при ведущей роли зрительной афферентации.

Тема 6. Совместные физкультурно-спортивные занятия с родителями

1. Основные проблемы физического воспитания дошкольников связаны…

а) с особенностями характера ребенка

б) с особенностями физического развития ребенка в данном возрастном периоде

с) недостаточной информированностью родителей в данном вопросе

2. Кому принадлежит высказывание: «От взрослого ребенок «берет информацию», усваивает способы действий, а в сверстника глядит, как в зеркало, каков я »?:

а) А.С. Макаренко;

б) Н.К. Крупской;

с)А.В. Запорожцем.

3. Последствием недостатка движенияребенка является:

а) снижение умственной и физической деятельности;

б) ухудшение сна;

в) полная остановка роста;

г) некоторое улучшение работоспособности;

4. Физические упражнения – это:

а) двигательные действия, основанные на законах механики и используемые в физической культуре и спорте;

б) спортивные движения, имеющие своей целью получение спортивного результата;

в) естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании, и имеющих четкую целевую направленность.

5. Система занятий с будущими родителями, предполагающая взаимодействие дошкольного учреждения с мамами и их младенцами в русле ранней адаптации к дошкольному учреждению лежит в основе парциальной оздоровительной программы:

а) «К здоровой семье через детский сад» Т.В.Коваленко;

б) «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б.Стеркиной, О.Л.Князевой, Н.Н.Авдеевой;

с) «С физкультурой в ногу из детского сада в школу» Н.В. Полтавцевой.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-3)

1. Классические технологии физкультурно-спортивной деятельности

2. Исторические этапы формирования классической научно-обоснованной технологии обучения двигательным действиям.

3. Российские ученые чьи исследования легли в основу формирования классической технологии обучения двигательным действиям

4. Какие научные идеи и теории определяют современную методологию обучения двигательным действиям?

5. Каким образом в настоящее разрешается проблема воспитания физических качеств в странах Европы и США?

6.Время активации до максимального уровня, срок действия и продолжительность максимального выделения энергии креатин фосфатного механизма энергообеспечения?

7. Какова суть второго этапа аэробного образования АТФ, т.н. цикла Кребса?

8.Что является энергетическим субстратом в анаэробном алактатном механизме энергообеспечения мышечной деятельности?

9. Что вы понимаете под термином адаптация к мышечной нагрузке?

10. Биологическая роль утомления

11. Каков основной принцип иерархической схемы построения движений по Н.А. Бернштейну?

12.Какой уровень определяет межсуставные взаимодействия, автоматически распределяет задания для отдельных суставных сочленений, для конкретных действий?

13. Какой уровень в схеме построения движений по Н.А. Бернштейну отвечает за формирование цели?

14.В чем суть и назначение формирования т.н. «рабочего фона»занимающегося при обучении физическим упражнениям? Чем отличается данная технология от классического применения подготовительных и подводящих упражнений?

15. В чем сложность комплектования упражнений, составляющих содержание универсальной разминки, как основного средства формирования «рабочего фона» занимающихся?

16. Дайте определение принципу проблемности модульного обучения.

17. Какой принцип образования модулей физических упражнений лежит в основе модульной классификации?

18. Каким образом изучение модулей влияет на скорость освоения объема физических упражнений согласно программы образовательного учреждения спортивной направленности?

19. Какие изменяемые и неизменяемые части упражнения характеризуют биомеханическое сходство физических упражнений, входящих в тот или иной модуль?

20. Определите преимущества и педагогическую целесообразность применения модульного обучения в сложно-координационных видах спорта (на примере спортивной гимнастики).

21.Какой возрастной период является наиболее значимым для занятий родителей с детьми?

22.Каким образом естественная потребность в движениях положительно сказывается на процессе формирования мотивации ребенка к занятиям физической культурой?

23.Какова роль родителей и остальных членов семьи в развитии физических способностей ребенка?

24.Как определяется сложность физических упражнений в соответствии с возрастом ребенка?

25.Как оценивается физкультурная деятельность ребенка родителями и остальными членами семьи?

26. Какие приемы вы знаете для формирования интереса ребенка к занятиям физической культурой?

27. Сколько времени в день необходимо отводить на занятия ребенка физической культурой?

28. Как часто нужно напоминать ребенку о необходимости гигиенических процедур?

29.Какую образную символику можно использовать при объяснении содержания физических упражнений?

30. Каковы методы дополнительного поощрения ребенка в занятиях физической культурой?

Типовые задания для зачета (ПК-3)

не предусмотрены

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)

«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-3	Планирует, осуществляет и корректирует педагогическую деятельность с опорой на знания основных закономерностей образовательного процесса, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-3	Не может спланировать, осуществить и скорректировать педагогическую деятельность вследствиеотсутствия знаний основных закономерностей образовательного процесса, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса

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. Байбородова Л. В., Куприянова Г. В., Степанов Е. Н., Золотарева А. В., Кораблева А. А., Кириченко Е. Б., Паладьев С. Л., Харисова И. Г., Чернявская А. П. Педагогические технологии в 3 ч. Часть 3. Проектирование и программирование : Учебник и практикум для вузов. - пер. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 219 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/455048

2. Магомедов Г. Х., Алипханова Ф. Н. Компоненты способности организовывать и проводить спортивно-зрелищные мероприятия педагога физкультуры / Современные педагогические технологии профессионального образования : сборник статей : материалы конференций. - Москва: Директ-Медиа, 2019. - 5 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571695

3. Бернштейн Н. А. О построении движений : монография. - б.м.: Государственное издательство медицинской литературы, 1947. - 253 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230207

4. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф., Лотоненко А.В., Лубышева Л.И., Филимонова С.И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография. - М.: Науч.-издат. центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2013. - 780 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Евсеева, О. Э., Евсеев, С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник. - 2022-04-01; Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/55569.html

2. Алипханова Ф. Н. Личностно-деятельностный подход к организации самообразования будущих педагогов профессионального обучения / Современные педагогические технологии профессионального образования : сборник статей : материалы конференций. - Москва: Директ-Медиа, 2019. - 4 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571610

3. Суртаева Н. Н. Педагогические технологии : Учебное пособие для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 250 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/456296

6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - http://sbiblio.com
2. Вопросы образования - http://www.ecsocman.edu.ru/vo
3. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html
4. Журнал «Вопросы образования» - http://www.ecsocman.edu.ru/vo
5. Журнал «Педагогика» - http://pedagogika-rao.ru/announcements/9/
6. Каталог образовательных интернет-ресурсов - http://www.edu.ru/index.php?page_id=6
7. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru
8. Министерство науки и высшего образования РФ. Официальный сайт - https://minobrnauki.gov.ru
9. Образовательный портал для студентов – http://www.alleng.ru - http://www.alleng.ru
10. Портал «Гуманитарное образование» - http://www.humanities.edu.ru/
11. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru
12. Физкультура для всех - http://www.fizkultura-vsem.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 Google Inc. 12.09.2014 49.0.2623.112

Office 2007, 2010, 2016

Mozilla Firefox

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: http://www.iprbookshop.ru
2. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru
3. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.ru
4. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru
5. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
6. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: https://biblioclub.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.