

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**МОДУЛЬ 3 "КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ"**
Биомеханика выполнения физических упражнений
рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация **магистр**
49.04.01 Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки (о, 2023).plx
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 14
самостоятельная работа 57,67
контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0,33
Виды контроля в семестрах:
экзамены 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	10 2/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14,33	14,33	14,33	14,33
Сам. работа	57,67	57,67	57,67	57,67
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кбн, Доцент, Кужугет Артыш Аракчаевич

Рабочая программа дисциплины

Биомеханика выполнения физических упражнений

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 944)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
направленность (профиль) образовательной программы
Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Л1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 03.05.2023 г. № 9

Зав. кафедрой Сидоров Л.К.

Председатель НМСС(С)

_____ 1754 г. № _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

является формирование системы знаний, навыков и умений о биомеханических основах строения двигательного аппарата человека и физических упражнений, как специфического средства спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ОДП.03

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Теоретические основы контроля и учета результатов физкультурной и спортивной подготовки

2.1.2 Генетическая предрасположенность к спортивной деятельности

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Спортивная медицина

2.2.2 Ориентация и отбор в спортивной деятельности

2.2.3 Физиология физического воспитания

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-2: Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта

:

Знать:

Уровень 1 структуру, содержание программы и комплексные мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.

Уровень 2 Требования к составлению программ мероприятий, положений о мероприятиях, планов спортивной подготовки, учебных планов

Уровень 3 системные взаимосвязи внутри дисциплины и междисциплинарные отношения в современной науке о физической культуре и спорте, через естественнонаучный, психолого-педагогический, социально-гуманитарный подходы

Уметь:

Уровень 1 анализировать проблемы в сфере физической культуры и спорте на основе междисциплинарного подхода и интеграции естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных знаний;

Уровень 2 реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.

Уровень 3 Разъяснять в доступной форме все существенные вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области физической культуры и спорта

Владеть:

Уровень 1 Обеспечение проведения обучающих мероприятий, семинаров, конференций для работников физкультурно-спортивной организации по специализированным направлениям

Уровень 2 Характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности;

Уровень 3 Техники и приемы вовлечения в деятельность, мотивации к освоению избранного вида деятельности (избранной образовательной программы) обучающихся различного возраста

ОПК-5: Способен обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации

:

Знать:

Уровень 1 систему ценностей физической культуры, пропаганде нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу

Уровень 2 Основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения досуговых мероприятий

Уровень 3 Методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении досуговых мероприятий

Уметь:

Уровень 1 анализировать новые подход и методические решения в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта

Уровень 2 объяснять значение физической культуры как части общей культуры общества и фактора обеспечения здоровья, нравственные ценности физической культуры и спорта

Уровень 3 самостоятельно приобретать новые знания, в том числе в смежных областях для применения

	их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов
Владеть:	
Уровень 1	владения методами и технологиями в области пропаганды здорового образа жизни;
Уровень 2	владения новейшими теориями, концепциями по осуществлению пропаганды нравственных ценностей физической культуры и спорта
Уровень 3	Планирование подготовки досуговых мероприятий. Организация подготовки досуговых мероприятий Проведение досуговых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Пр. подгот.	Примечание
-------------	---	----------------	-------	-------------	------------	------------	-------------	------------

Раздел 1. содержание								
1.1	Общая характеристика психолого-педагогических проблем физической культуры и спорта Проблема выбора методов исследования психолого-педагогических явлений в сфере физического воспитания и спорта. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Проблема взаимосвязи психологии и педагогики физической культуры и спорта в деятельности педагога-тренера. Задачи психологии и педагогики физического воспитания и спорта. Проблема формирования направленности у детей и подростков на занятия физической культурой. Проблема учёта закономерности возрастного развития детей и подростков при планировании учебного и тренировочного процесса. Проблема привлечения различных групп населения к активным занятиям физической культурой и спортом и формирования у них здорового	1	2					
1.2	Проблема мотивации различных групп населения к активным занятиям физической культурой Проблема мотивации спортсмена на результат. Проблема развития личности спортсмена. Проблема развития волевой сферы спортсмена. Проблема типологизации личности спортсмена. Проблема выбора методов психолого- педагогического изучения преподавателем личности спортсмена.	1	2					
1.3	Проблемы, с которыми сталкивается в своей деятельности преподаватель физической культуры. Способности необходимые преподавателю физической культуры для решения конфликтных ситуаций. Умения преподавателя физической культуры по созданию проблемных ситуации в учебной деятельности	1	5					

1.4	Проблема психологического сопровождения спортивного соревнования. Проблема психологического и педагогического обеспечения тренировок. Проблема учебно-методического обеспечения образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Проблема привлечения различных групп населения к активным занятиям физической культурой и спортом. /Пр/	1	2,5					
1.5	Проблема формирования стилевых особенности деятельности преподавателя физической культуры. Проблема авторитета преподавателя физической культуры. Проблема саморазвития, самореализации личности тренера в профессии. Организация творческого подхода к решению проблемных задач в сфере физической культуры. /Пр/	1	2,5					
1.6	беседа и задачи /КРЗ/	1	0,33					

1.7	<p>Раздел 1. Общая характеристика психолого-педагогических проблем физической культуры и спорта.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что является предметом изучения психологии физического воспитания? 2. Что исследует психология спорта? 3. Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физического воспитания? 4. Какие этапы развития психологии спорта вы знаете? 5. В чем сущность задач психологии физического воспитания? 6. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания. 7. Какие специфические задачи физического воспитания вы можете назвать? 8. Назовите связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта. 9. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации? 10. Какие еще мероприятия относятся к этой глобальной задаче психологии спорта? 11. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности? 12. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности вы знаете? <p>Раздел 2. Психолого-педагогические проблемы в профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и тренера.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие функции выполняет учитель физической культуры в своей профессиональной деятельности? 2. Чем характерны проектировочные функции? 3. Для чего преподавателю нужен психологический анализ собственного тренировочного занятия? 4. Какие способности определяют профессиональное мастерство тренера физической культуры? 5. Чем важны гностические и конструктивные умения тренера? 6. Какие вы знаете индивидуальные стили педагогической деятельности? 7. Из каких основных компонентов складывается авторитет тренера физической культуры у спортсменов? 8. Какие основные функции выполняет тренер, осуществляющий учебно-воспитательную работу? 9. Каковы педагогические особенности тренерской деятельности? 10. Каковы особенности воспитательной работы тренера? 11. Какие задачи решает тренер в своей профессиональной 	1	57,67					
-----	--	---	-------	--	--	--	--	--

	<p>деятельности? 12. Что характерно для тренера, относящегося к своей работе творчески?</p> <p>Раздел 3. Психолого-педагогические проблемы учебно-тренировочной деятельности</p> <p>1. Какие возрастные особенности развития психики детей разного возраста необходимо учитывать при организации тренировочных занятий?</p> <p>2. Для чего тренеру нужно знать сензитивные периоды развития психофизических качеств спортсмена?</p> <p>3. Какие потребности к занятиям физической культурой могут служить у подростков и юношей?</p> <p>4. Какие потребности к занятиям физической культурой могут служить у взрослых спортсменов?</p> <p>5. Из каких компонентов состоит здоровый образ жизни?</p> <p>6. Из каких основных компонентов складывается мотивационная сфера спортсменов к ведению здорового образа жизни?</p> <p>7. Какие основные функции выполняет волевая сфера спортсмена при занятиях на занятиях физической культуры?</p> <p>8. Какие методы психодиагностики личности школьника можно использовать преподавателю физической культуры?</p> <p>9. Каковы типологические особенности личности необходимо учитывать преподавателю физической культуры? /Ср/</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

5.1. Контрольные вопросы и задания

2.4 Вопросы для дискуссии

Раздел 2. Психолого-педагогические проблемы в профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и тренера.

1. Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочных занятий.
2. Барьеры общения в деятельности преподавателя физического воспитания, пути преодоления.
3. Проблемы во взаимоотношениях тренер- спортсмен, спортсмен-спортсмен и пути их решения.

Раздел 3. Психолого-педагогические проблемы учебно-тренировочной деятельности.

1. Характеристика мотивов занятий физической культурой спортсменов. Средства, методы формирования мотивов.
2. Теоретические и практические проблемы формирования системы оздоровления всех возрастных групп населения средствами физической культуры и спорта

5.2. Темы письменных работ

2.2 Вопросы для устного опроса

Раздел 1. Общая характеристика психолого-педагогических проблем физической культуры и спорта.

1. Что является предметом изучения психологии физического воспитания?
2. Что исследует психология спорта?
3. Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физического воспитания?
4. Какие этапы развития психологии спорта вы знаете?
5. В чем сущность задач психологии физического воспитания?
6. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания.
7. Какие специфические задачи физического воспитания вы можете назвать?
8. Назовите связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.
9. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации?

10. Какие еще мероприятия относятся к этой глобальной задаче психологии спорта?
11. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности?
12. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности вы знаете?

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации.

1. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
2. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости на занятиях физической культуры
3. Организация эффективного восприятия на занятиях физической культуры
4. Особенности мыслительной деятельности на занятиях физической культуры
5. Особенности проявления памяти на занятиях физической культуры
6. Интерес к физической культуре и другие факторы, повышающие активность школьников на занятиях физической культуры.
7. Психологическая характеристика физических качеств
8. Психологические особенности освоения двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.
9. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
10. Предсоревновательные психические состояния и их динамика
11. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.
12. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования
13. Психологическое обеспечение физической и технической подготовки спортсменов
14. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
15. Общая характеристика деятельности преподавателя физической культуры
16. Способности и умения, необходимые преподавателю физической культуры
17. Стиль деятельности и авторитет преподавателя физической культуры
18. Психологические особенности личности тренера
19. Ученик - как субъект учебной деятельности на занятиях физической культуры
20. Мотивационная сфера спортсмена и ее развитие на занятиях физической культуры
21. Типические особенности личности спортсменов
22. Методы психолого-педагогического изучения преподавателем физической культуры личности спортсмена.
23. Характеристика личности спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена
24. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений
25. Социально-психологические особенности спортивной группы
26. Лидерство в спортивной группе
27. Социально-психологический климат в спортивном коллективе
28. Успешность спортивной деятельности и общение
29. Особенности взаимоотношений в системе «тренер—спортсмен»
30. Мотивация спортивной деятельности
31. Психологические основы диагностики в спорте
32. Психологические основы отбора в спорте
33. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований
34. Психологические особенности спортивного соревнования
35. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
36. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Оценка знаний и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.