

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»  
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Естественно-географический факультет  
Кафедра биологии человека и основ медицинских знаний

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической  
работе С.Н. Титов

**УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ДВИГАТЕЛЬНО-  
КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ,  
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Программа учебной дисциплины модуля  
«Проблемы здоровьесбережения в физическом воспитании и спорте»

основной профессиональной образовательной программы высшего  
образования программы магистратуры по направлению подготовки  
44.04.01. Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы:  
Теоретико-методологические подходы к системе физического воспитания и  
спортивной подготовки

(очная форма обучения)

Составитель: Панова Е.Е., к.п.н.,  
доцент кафедры биологии человека и  
основ медицинских знаний

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета  
физической культуры, протокол от «23» мая 2023 г. № 9

Ульяновск, 2023

### 1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Управление развитием двигательного-координационных качеств у детей, подростков, учащейся молодежи» относится к дисциплинам вариативного модуля «Проблемы здоровьесбережения в физическом воспитании и спорте», формируемого участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования формируемая участниками образовательных отношений – программы магистратуры по направлению подготовки основной профессиональной образовательной программы высшего образования – 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Теоретико-методологические подходы к системе физического воспитания и спортивной подготовки», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках дисциплин Физиологические основы двигательной активности, Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры и спорта.

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения других дисциплин и прохождения практик: производственная практика (научно-исследовательская работа, педагогическая практика).

### 2. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

**Целью** освоения дисциплины «Управление развитием двигательного-координационных качеств у детей, подростков, учащейся молодежи» - формирование знаний о механизмах развития двигательного-координационных качеств на различных этапах онтогенеза для эффективной организации работы с детьми, подростками, учащейся молодежью, а также спортсменами высокой квалификации; дать будущим учителям и тренерам профессиональную (теоретическую и практическую) подготовку в области физиологии спорта.

**Задачи дисциплины:** формирование у студента готовности будущего учителя к эффективному преподаванию пропедевтического, базового и профильных курсов по предмету, правильной организации образовательной и воспитательной работы, здоровьесбережения учащихся и повышения эффективности и качества работы на основе индивидуального подхода.

В процессе освоения программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Управление развитием двигательного-координационных качеств у детей, подростков, учащейся молодежи» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций) (таблица 1).

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	Знает	Умеет	Владеет

<p><b>ПК-3. Способен организовывать образовательную деятельность в процессе обучения предметной области с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся</b></p>			
<p><b>ПК.3.1.</b> Знает способы создания условий формирования у обучающихся опыта самостоятельного решения познавательных, коммуникативных, нравственных проблем при изучении содержания предметов и дисциплин в сфере физической культуры и спорта; механизмы с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся</p>	<p><b>ОР-1</b> основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализацию личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности обучающихся; возрастные анатомо-физиологические особенности обучающихся; о последствиях отсутствия индивидуально-дифференцированного подхода на уроке</p>		

<p><b>ПК.3.2.</b> Умеет организовывать самостоятельную и совместную образовательную деятельность обучающихся по освоению учебного содержания на основе осмысления и применения знаний с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся</p>		<p><b>ОР-2</b></p> <p>осуществлять воспитательно-образовательный процесс с учетом психологических законов периодизации и кризисов развития личности; учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся с приемами и методами сохранения и укрепления здоровья обучающихся</p>	
<p><b>ПК.3.3.</b> Владеет способами построения процесса обучения предметов и дисциплин в сфере физической культуры и спорта на основе вовлечения обучающихся в деятельность по решению познавательных, коммуникативных, нравственных и других проблем с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся</p>			<p><b>ОР-3</b></p> <p>системой средств (методов, форм, техник, и технологий) позволяющих осуществлять полноценное обучение и воспитание; навыками диагностики и учета возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; анализом собственной педагогической деятельности.</p>

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
3	3	108	4	20		84	зачет
Итого:	3	108	4	20		84	зачет

**3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекц. занятия	Практические занятия	Лаборатор. занятия	Сам. работа
Тема 1. Физиологический механизм двигательной координации		2		10
Тема 2. Мышечная сила. Скорость (быстрота) движений. Выносливость	2	2		10
Тема 3. Ведущее значение ловкости в управлении движениями		4		10
Тема 4. Значимость гибкости в различных видах спорта		2		4
Тема 5. Точность движений как одна из ведущих двигательных координаций		2		10
Тема 6. Устойчивость тела как фактор повышения результативности соревновательной деятельности. Характеристика прыгучести как одной из ведущей двигательной координации. Значимость меткости для совершенствования бросковых и метательных движений	2	2		10
Тема 7. Двигательный ритм как основа формирования двигательных действий. Пластичность как один из показателей уровня спортивного мастерства		2		10
Тема 8. Взаимосвязь и взаимообусловленность двигательно-координационных качеств		2		10
Тема 9. Структурный анализ двигательно-координационных качеств		2		10
Всего:	4	20		84

### 3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

#### Раздел I. Введение в предмет

##### **Тема 1. Физиологический механизм двигательной координации.**

Взгляды И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Бернштейна на физиологические механизмы управления двигательной координации. Учение о доминанте А.А. Ухтомского. Принципы «общего конечного пути» Ч. Шеррингтона. Механизм управления движениями по Н.А. Бернштейну (1947,1966) сущность многоуровневой системы управления движениями. Иерархическая, многоярусная «система колец управления и коррегирования». Основные направления управления движениями. Различные подходы к определению двигательной координации. Значение различных отделов центральной нервной системы в механизмах координации движений. Роль коры больших полушарий головного мозга в управлении произвольных движений. Программирование движений. Принцип сенсорных коррекций, предложенный Н.А. Бернштейном, 1947. Особенности деятельности функциональной системы П.К. Анохина. Ее компоненты. Схема кольцевой функциональной системы управления движениями. Координация двигательной и вегетативной функции, ее механизмы. Возрастные особенности двигательной координации. Специфика формирования ритма движений у детей разного возраста.

##### **Тема 2. Мышечная сила. Скорость (быстрота) движений. Выносливость.**

Разновидности силовых качеств, их характеристика. Факторы, обуславливающие прирост показателей мышечной силы. Нетрадиционные подходы к развитию мышечной силы. Формы ее проявления. Взгляды В.С. Фарфеля (1975) на механизм развития быстроты движения. Возрастные особенности развития быстроты движений. Выносливость, ее виды, особенности ее формирования. Анализ различных подходов к развитию выносливости.

##### **Тема 3. Ведущее значение ловкости в управлении движениями.**

Физиологическое обоснование компонентов ловкости. Специфика проявления ловкости в различных видах спорта. Факторы, влияющие на формирование ловкости. Количественные и качественные критерии оценки ловкости. Возрастные особенности развития ловкости.

##### **Тема 4. Значимость гибкости в различных видах спорта.**

Структурное содержание гибкости. Факторы, влияющие на ее развитие. Количественные и качественные критерии оценки. Возрастные особенности развития гибкости.

**Интерактивная форма:** семинар-беседа, работа в парах с электронными учебниками.

##### **Тема 5. Точность движений как одна из ведущих двигательных координаций.**

Разновидности и проявления точности в различных видах спорта. Компоненты точности движений. Факторы и условия, обеспечивающие прирост показателей ловкости. Критерии оценки точности двигательных действий. Возрастные особенности развития.

**Тема 6. Устойчивость тела как фактор повышения результативности соревновательной деятельности. Характеристика прыгучести как одной из ведущих двигательной координации. Значимость меткости для совершенствования бросковых и метательных движений.**

Взгляды Н.А. Бернштейна, Д.Д. Донского, В.С. Фарфеля на равновесие двигательных координационных качеств. Структурное содержание равновесия. Возрастные особенности развития равновесия в разных видах спорта. Физиологический механизм прыгучести.

Возрастные особенности развития прыгучести. Характерные особенности меткости и ее компоненты. Разновидности и проявления меткости. Факторы, влияющие на повышение уровня меткости. Количественные и качественные критерии оценки.

**Тема 7. Двигательный ритм как основа формирования двигательных действий. Пластичность как один из показателей уровня спортивного мастерства.**

Ритмичность, ее компоненты. Специфические и неспецифические проявления ритмичности. Комплекс критериев оценки ритмичности. Возрастные особенности развития ритмичности. Вклад Н.А. Бернштейна (1991) в обоснование значимости пластичности движений Структурное содержание пластичности. Количественные и качественные критерии оценки.

**Тема 8. Взаимосвязь и взаимообусловленность двигательно-координационных качеств.**

Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка в процессе развития двигательно-координационных качеств. Роль экстраполяции при развитии двигательно-координационных качеств. Условия, обеспечивающие эффективность взаимодействия двигательно-координационных качеств.

**Тема 9. Структурный анализ двигательно-координационных качеств.**

Специфика их проявлений в различных видах спорта. Классификация двигательных координаций по Л.Д. Назаренко (2003). Основные подходы и требования к классификации. Выявление ведущих и фоновых двигательно-координационных качеств в различных видах спорта. Их значимость в разных видах деятельности. Динамика соотношения двигательно-координационных качеств на разных этапах спортивной подготовки.

**4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя.

Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой.

Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на

практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов.

Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

### **ОС-1 Вопросы для самостоятельного изучения обучающимися (темы мини-выступлений)**

1. Разновидности силовых качеств, их характеристика
2. Возрастные особенности развития быстроты движений.
3. Выносливость, ее виды, особенности ее формирования.
4. Физиологическое обоснование компонентов ловкости.
5. Возрастные особенности развития ловкости.
6. Возрастные особенности развития гибкости.
7. Структурное содержание равновесия.
8. Возрастные особенности развития равновесия в разных видах спорта.
9. Физиологический механизм прыгучести.
10. Разновидности и проявления точности в различных видах спорта.
11. Возрастные особенности развития прыгучести.
12. Возрастные особенности развития ритмичности.

### **ОС-2 Тематика рефератов**

1. Возрастные особенности развития равновесия в разных видах спорта. Физиологический механизм прыгучести.
2. Анализ средств и методов развития быстроты движений в разных видах спорта.
3. Выносливость, ее виды, особенности ее формирования. Анализ средств и методов развития выносливости в разных видах спорта.
4. Развитие аналитических способностей в процессе формирования качественных сторон.
5. Эстетический компонент двигательных координаций.
6. Выбор форм физического воспитания для прироста показателей различных качественных сторон двигательной деятельности.
7. Значимость гибкости в различных видах спорта. Структурное содержание гибкости. Факторы, влияющие на ее развитие.
8. Точность движений как одна из ведущих двигательных координаций.
9. Возрастные особенности развития прыгучести. Физиологический механизм прыгучести.
10. Возрастные особенности развития равновесия в разных видах спорта.
11. Характерные особенности меткости и ее компоненты. Разновидности и проявления меткости.
12. Возрастные особенности развития ритмичности. Комплекс критериев оценки ритмичности.

13. Двигательный ритм как основа формирования двигательных действий.
14. Ритмичность, ее компоненты. Специфические и неспецифические проявления ритмичности.
15. Разновидности и проявления точности в различных видах спорта. Компоненты точности движений.

**Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:**

1. Колесник И.С. Управление развитием ведущих двигательных координаций в боксе / И.С. Колесник. – Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 173 с., ил. ISBN 5-93512-033-х
2. Назаренко Л.Д. Физиология физических упражнений: [учеб. пособие]. - Ульяновск: УлГПУ, 2017. - 261 с.: ил. ISBN 5-86045-220-9.
3. Назаренко Л.Д. Адаптационно-компенсаторные изменения при мышечной деятельности. - М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2021. – 112 с., илл.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: учебно-методическое пособие. / Назаренко Л.Д. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 288 с.

### **5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

#### **Организация и проведение аттестации студента**

ФГОС ВО ориентирован на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний и на выработку у магистранта компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки студентов используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

**Цель проведения аттестации** – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

**Промежуточная аттестация** осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить совокупность знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
1	<b>Оценочные средства для текущей аттестации</b> ОС-1 Презентация мини- выступлений	<b>ОР-1</b> основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализацию личности, индикаторы

	ОС-2 Защита рефератов  ОС-3 Защита итоговой практической работы  ОС-4 Решение тестовых задач  ОС-5 Выполнение контрольной работы	индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности обучающихся; возрастные анатомо-физиологические особенности обучающихся; о последствиях отсутствия индивидуально-дифференцированного подхода на уроке
2	<p align="center"><b>Оценочные средства для промежуточной аттестации</b></p> ОС-6 Зачет в форме устного собеседования	<p align="center"><b>ОР-2</b></p> осуществлять воспитательно-образовательный процесс с учетом психологических законов периодизации и кризисов развития личности; учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся с приемами и методами сохранения и укрепления здоровья обучающихся
		<p align="center"><b>ОР-3</b></p> системой средств (методов, форм, техник, и технологий) позволяющих осуществлять полноценное обучение и воспитание; профессиональной установкой на оказание помощи любому обучающемуся вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья; навыками диагностики и учета возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; анализом собственной педагогической деятельности.

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Управление развитием двигательного-координационных качеств у детей, подростков, учащейся молодежи».

***Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине***

**ОС-3 Содержание и защита итоговой практической работы**

Каждый студент после выполнения и защиты текущих практических работ готовит фрагмент учебной мультимедийной презентации по заданной теме объемом не менее 10 слайдов – итоговая работа.

а) структура мультимедийной презентации:

- титульный лист;
- оглавление;
- содержание (изложение учебного материала) в виде текстовой, графической информации, аудио и видеоматериалов;
- система самоконтроля и самопроверки;
- словарь терминов;
- использованные источники с краткой аннотацией.

б) критерии оценивания

Магистрант должен продемонстрировать умения и навыки работы с прикладным программным обеспечением общего и специального назначения.

#### **ОС-4 Примерные тестовые задания**

1. По определению А.А. Ухтомского «временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, создающий скрытую готовность организма к определённой деятельности при одновременном торможении других рефлекторных актов» - это ... (*доминанта*)

2. Свойства доминанты (*убрать лишнее*)

- А. повышенная возбудимость, т.е. чувствительность к возбуждению
- В. устойчивость во времени
- С. торможение других очагов возбуждения
- Д. использование "чужого" возбуждения из других очагов для усиления собственного
- Е. иррадиация и индукция

3. Принцип доминанты был сформулирован выдающимся отечественным физиологом

- А. А.А. Ухтомским
- В. Н.Е. Введенским
- С. И.М. Сеченовым
- Д. И.П. Павловым
- Е. Н.Е. Бернштейном

4. Законы формирования доминанты и её динамика (развитие во времени) (*убрать лишнее*)

- А. генерализация доминанты
- В. концентрация доминанты (локализация)
- С. дифференциация доминанты
- Д. акцентуация доминанты
- Е. консолидация доминанты.
- Ф. констелляция доминанты.
- Г. изоляция доминанты
- Н. разрушение доминанты (затухание доминанты)

#### **ОС-5 Примерные темы контрольных работ**

1. Разработать методику ловкости у школьников младшего возраста.
2. Разработать методику ловкости у школьников среднего возраста.
3. Определить критерии оценки ловкости при занятиях подвижными играми у детей младшего школьного возраста.
4. Выявить основные разновидности и проявления точности двигательных действий.
5. Разработать тесты для определения развития точности.

6. Разработать критерии оценки прироста показателей точности двигательных действий.
7. Описать значение гибкости в избранном виде спорта.
8. Основные компоненты гибкости.
9. Критерии оценки развития гибкости в различных видах спортивной деятельности.
10. Значение равновесия в двигательной деятельности.
11. Назвать основные разновидности и проявления равновесия.
12. Методика совершенствования равновесия у детей младшего школьного возраста.
13. Методика развития равновесия в избранном виде спортивной деятельности.
14. Критерии оценки развития равновесия.
15. Развитие совершенствования прыгучести.
16. Методика развития прыгучести в прыжках в длину, высоту и др.
17. Критерии оценки прыгучести.
18. Роль и значение меткости среди других базовых координаций.
19. Развитие и совершенствование пластичности.
20. Развитие и совершенствование ритмичности.

***Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине***

**ОС-6 Зачет в форме устного собеседования по вопросам  
Перечень вопросов к зачету**

1. Особенности методики развития мышечной силы в разных видах спорта.
2. Особенности методики развития быстроты движений в разных видах спорта.
3. Особенности методики развития выносливости в разных видах спорта.
4. Обоснование ведущей роли игрового метода в формировании ловкости движений у школьников младшего возраста.
5. Обоснование ведущей роли словесных методов обучения в формировании двигательного ритма.
6. Обоснование значимости домашних заданий по физической культуре для прироста показателей равновесия (и других двигательных координаций).
7. Особенности педагогического и медицинского контроля при развитии двигательного-координационных качеств.
8. Значимость подвижных игр для прироста показателей двигательных координаций.
9. Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями для прироста показателей равновесия, точности, ловкости.
10. Роль двигательного-координационных качеств в формировании морально-волевых качеств школьника.
11. Роль ведущих морально-волевых и нравственных качеств для повышения уровня физической подготовленности.
12. Возрастающая роль родителей в формировании двигательного-координационных качеств.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

**Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине**

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
1.	Посещение лекций	<b>1</b>	<b>1 x 2 = 2</b>
2.	Посещение занятий	<b>1</b>	<b>1 x 10 = 10</b>
3.	Работа на занятии: -самостоятельная работа; -работа на занятии; -результат выполнения индивидуального задания	<b>15</b> 5 5 5	<b>15 x 10 = 150</b>
4.	Контрольное мероприятие рубежного контроля	<b>37</b>	<b>37 x 2 = 74</b>
5.	Зачет	<b>64</b>	<b>64</b>
ИТОГО:	3 зачетных единицы		<b>300</b>

### Формирование балльно-рейтинговой оценки работы студента

Семестр	Баллы	Посещение лекционных занятий	Посещение лабораторных занятий	Работа на лаб.занятиях	Контрольное мероприятие	Форма итоговой аттестации
3	Разбалловка по видам работ	2x1=2 баллов	10x1=10 баллов	15x10=150 баллов	37 x 2 балла	64 балла
	Суммарный макс. балл	2 балла max	12 баллов max	162 баллов max	236 баллов max	300 баллов max

По итогам семестра, трудоёмкость которого составляет 3 ЗЕ, студент набирает определённое количество баллов, которое соответствует оценке по принятой шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

	Баллы (3 ЗЕ)
«зачтено»	более 150
«не зачтено»	150 и менее

### 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя соответствующую литературу. Для

лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

#### **Подготовка к практическим занятиям.**

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических заданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

### **Планы практических занятий (3 семестр)**

#### *Практическое занятие №1. Физиологическое обоснование спортивной тренировки*

**Цель работы:** усвоение знаний о содержании и физиологических особенностях спортивной тренировки

##### **Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.
2. Повторить лекционный материал, ответить на контрольные вопросы.

##### **Содержание:**

1. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки.

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Физиологические аспекты спортивной тренировки.
2. Задачи, содержание и особенности принципов спортивной тренировки.
3. Структура спортивной тренировки, характер и закономерности изменения тренировочных нагрузок.
4. Физиологическое обоснование длительного каждого периода.
5. Характеристика средств повышения тренированности.

##### **Форма представления отчета:**

Студент должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

#### *Практическое занятие №2-3. Физиологическая характеристика урока физической культуры.*

**Цель работы:** усвоение знаний о физиологических закономерностях урока физической культуры, как основной формы занятий по физическому воспитанию, его содержании, структуре.

##### **Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.
2. Повторить лекционный материал, ответить на контрольные вопросы.

##### **Содержание:**

1. Физиологические особенности построения школьного урока физической культуры.

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Содержание, виды и особенности разминки
2. Последовательность вовлечения в двигательную нагрузку различных мышечных групп и физиологических систем организма.
3. Методы и методические приемы, обеспечивающие постепенное увеличение нагрузки, ее разностороннее воздействие на организм.
4. Содержание упражнений для формирования осанки, рационального дыхания.
5. Профилактика и предупреждение заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Форма представления отчета:**

Студент должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

*Практическое занятие №4-5. Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности*

**Цель работы:** изучить физиологические изменения в организме и их механизмы с момента подготовки к мышечной деятельности и до окончания восстановительного периода.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.
2. Повторить лекционный материал, ответить на контрольные вопросы.

**Содержание:**

2. Физиологические механизмы различных состояний организма, обусловленных спортивной деятельностью.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Особенности и формы предстартового состояния, с учетом спортивной специализации и возрастных особенностей.
2. Влияние разминки на организм.
3. Физиологический механизм вработывания.
4. Формы и механизм возникновения устойчивого состояния.
5. Роль и значение активного отдыха.
6. Содержание процессов восстановления и характер их протекания.
7. Явление «мертвой точки» и «второго дыхания».

**Форма представления отчета:**

Студент должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

*Практическое занятие №6-7. Качественные стороны двигательной деятельности*

**Цель работы:** изучение качественных сторон двигательной деятельности.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.
2. Повторить лекционный материал по теме, ответить на контрольные вопросы.

**Содержание:**

1. Изучение физиологических особенностей формирования основных двигательных координационных качеств.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Физиологические закономерности развития мышечной силы, быстроты (скорости), выносливости.
2. Физиологические закономерности развития ловкости, точности, гибкости.
3. Физиологические закономерности развития меткости, равновесия, прыгучести.
4. Факторы, обуславливающие их формирование и совершенствование. Критерии оценки прироста.
5. Сенситивные периоды формирования двигательных координационных качеств.

**Форма представления отчета:**

Студент должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

*Практическое занятие №8-10. Формирование двигательного навыка*

**Цель работы:** изучение физиологических понятий, механизмов и особенностей становления двигательных навыков.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.
2. Повторить лекционный материал, ответить на контрольные вопросы.

**Содержание:**

1. Физиологические механизмы формирования длительного навыка.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Задачи, содержание и особенности этапов формирования двигательного навыка.
2. Роль и значение вегетативных компонентов в формировании двигательного навыка.
3. Механизмы автоматизации двигательных навыков.
4. Экстраполяция в двигательных навыках, ее формы и диапазон.
5. Принципы формирования функциональных систем.

Отличительные особенности формирования двигательных навыков в учебном процессе физического воспитания, в спортивной тренировке и самостоятельных занятиях с целью оздоровления.

**Форма представления отчета:**

Студент должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины**

**Основная литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=117573](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=117573)
2. Физическая культура и спорт: учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др.; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 22.09.2021). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1.
3. Физическая культура студента: учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. URL: <https://znanium.com/catalog/product/443255> (дата обращения: 22.09.2021).

*Дополнительная литература:*

1. Коровин С.С. Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся : учебно-методическое пособие : [12+] / С.С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2021. – 125 с. : ил., табл. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614533> (дата обращения: 29.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-2425-4. – DOI 10.23681/614533.
2. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+]

/ В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> (дата обращения: 29.09.2021). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707.

*Интернет-ресурсы*

<i>№</i>	<i>Название</i>	<i>Адрес</i>
1	<u>Большая медицинская энциклопедия</u>	<a href="http://www.neuronet.ru/bibliot/bme/menu.html">http://www.neuronet.ru/bibliot/bme/menu.html</a>
2	<u>Большой толковый медицинский словарь (Oxford)</u>	<a href="http://www.neuronet.ru/bibliot/b007/index1.html">http://www.neuronet.ru/bibliot/b007/index1.html</a>
3	<u>Медицинская энциклопедия</u>	<a href="http://medportal.ru/enc/">http://medportal.ru/enc/</a>
4	<u>Медицинские справочники</u>	<a href="http://homedr.ru/enc/">http://homedr.ru/enc/</a>
5	<u>Медицинский словарь</u>	<a href="http://medslv.ru/">http://medslv.ru/</a>
6	<u>Энциклопедия здоровья от «Кирилла и Мефодия»</u>	<a href="http://megabook.ru/">http://megabook.ru/</a>

Лист согласования рабочей программы  
учебной дисциплины (практики)

**Направление подготовки:** 44.04.01 Педагогическое образование

**Профиль:** Теоретико-методологические подходы к системе физического воспитания и спортивной подготовки

**Рабочая программа** Управление развитием двигательного-координационных качеств у детей, подростков, учащейся молодежи

**Составитель:** Е.Е. Панова – Ульяновск: УлГПУ, 2023.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составитель  Е.Е. Панова

*(подпись)*

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры биологии человека и основ медицинских знаний "15" мая 2023г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

 Валкина О.Н. 15 мая 2023г.

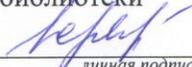
*личная подпись*

*расшифровка подписи*

*дата*

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой

Сотрудник библиотеки

 Мерешова И.Б. 29.05.23

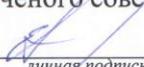
*личная подпись*

*расшифровка подписи*

*дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета естественно-географического факультета "31" мая 2023 г., протокол № 6

Председатель ученого совета естественно-географического факультета

 Фролов Д.А. 31 мая 2023г.

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

*дата*