

Цели и задачи учебных заданий

- Цель УОП – изучение и ознакомление с практической деятельностью преподавателей физической культуры и спорта.
- Задачи:
 1. Изучение особенностей роли педагога в учреждении;
 2. Изучение нормативной базы обеспечивающей деятельность педагогов прикладных видов спорта ПИФКиС;
 3. Выбор необходимых и подходящих упражнений на тренировках;
 4. Приобретение, обобщение и выявление средств и методов спортивной тренировки, учебных занятий.

План выполнения учебных заданий:

1. Конференция;
2. Работа с методической базой кафедры;
3. Наблюдение за учебно-тренировочным процессом;
4. Наблюдение за уроком СОШ;
5. Заполнение дневника УОП;
6. Работа с презентацией;
7. Обсуждение результатов практики.

Возрастные периоды эволюционного развития человека

- *Детство* – этап развития человека от рождения до полового созревания. Этот период делится на: младенчество (от 0 до 1 года), раннее детство (от 1 до 3 лет), дошкольный возраст (от 3 до 7 лет), младший школьный возраст (с 7 до 10 лет).
- *Юность* – период развития человека, перед его зрелостью. Отмеряется промежутком от 11 до 21 года.
- *Молодость* – период развития человека между отрочеством и зрелостью.
- *Зрелость* – период жизни человека, является одним из продолжительных периодов. (от 25 до 65 лет)
- *Старость* – возрастной период наступающий после зрелости. Для него характерно существенное изменение в органах и различных системах организма человека . Период с 75 до 90 лет, свыше людей принято называть долгожителями.

Документы регламентирующие работу кафедры «Теория и методика прикладных видов спорта»

● Учебный план:

1. График учебного процесса
2. Сводные данные по бюджету
3. План учебного процесса (дисциплины базового блока)

● Индивидуальный план работы преподавателей:

1. Учебная работа (перечисление дисциплин за первый семестр)
2. Аудиторная нагрузка
3. Контроль самостоятельной работы студентов
4. Руководство практикой



Методология научного исследования

Тезаурус основных понятий и терминов

БФП – направлена на развитие двигательных, психических качеств человека, на освоение различных действий (образовательный процесс).

Подготовленность – это комплексный результат физической, технической, тактической, психической подготовок спортсмена.

Компетентностный подход – это совокупность общих принципов определения целей образования, отбора содержания образования, организации образовательного процесса и оценки образовательных результатов.

Деятельностный подход - это подход к организации процесса обучения, в котором на первый план выходит проблема самоопределения ребенка в учебном процессе.

Системный поход – направление методологии научного познания, в основе которого лежит рассмотрение объекта как системы: целостного комплекса взаимосвязанных элементов; совокупности взаимодействующих объектов совокупности сущностей и отношений.



Перечень средств и методов развития физических качеств у занимающихся

Средства и методы развития физических качеств у занимающихся на уроках физической культуры и учебно-тренировочных занятий спортсменов.

- **Сила.** Средством воспитания силы мышц являются различные несложные по структуре обще развивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить 3 основных вида:
 - *упражнение с внешним сопротивлением;
 - *упражнение с преодолением веса собственного тела;
 - *изометрические упражнения.
- **Быстрота.** При воспитании скоростных качеств, по мере роста спортивной квалификации, целесообразно обращать внимания на развитие мышечной силы и скоростно-силовых качеств, связанных с экономичностью движений. В тренировочном процессе развитие быстроты лучше тренировать в первый и во второй день после отдыха.
 - *Метод динамических усилий;
 - *Соревновательный метод;
 - *Сопряженных воздействий.
- **Выносливость.**
 - *Равномерный непрерывный метод;
 - *Переменный непрерывный метод;
 - *Интервальный метод.

Средства и методы развития физических качеств у занимающихся на уроках физической культуры и учебно-тренировочных занятиях спортсменов.

- **Гибкость.** Одним из наиболее принятых методов развития гибкости, является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях, упражнения с увеличением амплитуды движений.

Последовательное использование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость).

Поочередным применением упражнений на силу и гибкость (сила+гибкость+сила) в течение одного тренировочного занятия.

Развитие силы и гибкости одновременно при выполнении силовых упражнений.

- **Ловкость.** Упражнения для развития ловкости должны включать в себя элементы новизны, и включать в себя элемент изменчивых обстоятельств. Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:
- - выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя);
- - зеркальное выполнение упражнений;
- - усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- - изменение скорости и темпа движений;
- - изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).