

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Липецкий государственный педагогический университет  
имени П.П. Семенова–Тян–Шанского»**

**Основная образовательная программа**

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

Основы спортивной техники

**1. Цели дисциплины:**

- ознакомить студентов с основами строения двигательного аппарата человека, с тем, как осуществляется движение, как оно организуется с позиции теории управления
- установить, что нужно сделать, чтобы изменить качественно и количественно характер двигательных действий для достижения необходимых двигательных показателей;
- формирование систематизированных знаний в области основ спортивной техники.

**2. Место дисциплины в структуре ООП:**

- дисциплина «**Основы спортивной техники**» относится к вариативной части профессионального цикла Б1.В.ДВ.3.2. Необходимость учебного курса «Основы спортивной техники» обусловлена тем, что одной из основных ее задач является изучение закономерностей строения, формирования и совершенствование двигательных действий, используемых в качестве физических упражнений, одного из основных средств физического воспитания и спортивной тренировки.

Для освоения данного курса необходимы знания в области физики, анатомии, биологии, органической химии на уровне школьной программы, что предполагает возможность изучения данной дисциплины на первом курсе.

Необходимость изучения дисциплины «**Основы спортивной техники**» на младших курсах связана с тем, что более глубокое понимание физической сущности двигательных действий человека и сложности управления ими, знание основных законов механики необходимо при изучении специальных дисциплин. Поэтому изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, теория спортивной тренировки, спортивными дисциплинами: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<b>Коды компетенций</b>	<b>Результаты освоения ОП</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
ОК-3	способностью использовать естественно-научные и математические знания для ориентирования в	<b>Знать</b> кинематические, динамические и энергетические характеристики двигательных действий человека и методы их измерения <b>Уметь</b> осуществлять контроль двигательной подготовленности в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с

	современном информационном пространстве	использованием инструментальных методик <b>Владеть</b> навыками квалифицированного применения обоснованных средств и методов измерения и контроля в физическом воспитании и спорте
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<b>Знать</b> онтогенез моторики, виды движений, основы двигательных способностей <b>Уметь</b> формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути их решения посредством применения методов, средств и технологий <b>Владеть</b> технологиями формирования и совершенствования техники двигательных действий с учетом индивидуального моторного профиля
ПК-2	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<b>Знать</b> терминологию основ спортивной техники, построение двигательных действий как процесс управления, основы спортивно-технического мастерства, основы контроля, технические средства и методики измерений <b>Уметь</b> осуществлять анализ и контроль техники двигательных действий и тактики двигательной деятельности <b>Владеть</b> навыками рационального применения лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий
ПК-11	готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	<b>Знать</b> основные идеи, методы и средства биомеханических технологий формирования и совершенствования движений с повышенной, в том числе и рекордной результативностью <b>Уметь</b> планировать и проводить формирование и совершенствование техники двигательных действий с помощью соответствующих методов, средств и технологий <b>Владеть</b> средствами, методами и организационными формами проведения исследований в сфере физической культуры и спорта

**4. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 5 зачетных единиц (180 час.).

**5. Семестры:**

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	ЗЕТ	Часов всего	Аудиторная работа	Лекции	Семинары/практика	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачеты, экзамены*	Курсовые работы
6	3	104	12	10		2		92			
7	2	76	2			2		74		Э	

\* З – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

#### 6. Основные разделы дисциплины:

1.	Основы спортивной техники как учебная и научная дисциплина. История и направления ее развития.
2.	Опорно-двигательный аппарат человека. Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата человека.
3.	Двигательный аппарат как биомеханическая система.
4.	Двигательные действия. Внутренние и внешние силы в движениях человека. Основы технико-тактического мастерства. Биомеханика дыхательных движений.
5.	Двигательные способности. Локомоторные движения.
6.	Управление двигательными действиями. Формирование двигательных навыков. Половозрастные особенности моторики человека.
7.	Аспекты программированного обучения двигательным действиям.
8.	Механические характеристики. Методы исследований и контроля в физическом воспитании и спорте.
9.	Технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью. Способы и средства коррекции техники двигательных действий человека. Моделирование систем движений и их анализ.

7. Автор(ы) (ФИО, должность, ученое звание): Коршиков Виктор Михайлович, доцент, канд. пед. наук.