

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Факультет естественнонаучного образования, физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
Кафедра теории и методики обучения физической культуре и безопасности  
жизнедеятельности

«УТВЕРЖДАЮ»  
Проректор по учебной работе  
Ю. А. Жадаев  
2016 г.



## **Основы формирования системы движений**

**Программа учебной дисциплины**

Направление 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Физическая культура»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2016

Обсуждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности

«17» 06 2016 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой А. Стешинко В.В. «17» 06 2016 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности

«30» 06 2016 г., протокол № 16

Председатель учёного совета Веденин В.М. «30» 06 2016 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

«29» 08 2016 г., протокол № 1

#### Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

#### Разработчики:

Алфёров Александр Георгиевич кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Программа дисциплины «Основы формирования системы движений» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» (от 25 января 2016 г., протокол № 8).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование систематизированных знаний в области биомеханики физических упражнений, качественных и количественных характеристик двигательных действий с позиций теории управления двигательной деятельностью обучающегося.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Основы формирования системы движений» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Основы формирования системы движений» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология физической культуры и спорта», прохождения практики «Педагогическая практика (воспитательная)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Психодиагностика в физическом воспитании и спорте», «Психологические основы педагогического общения», «Психологическое здоровье личности учителя», «Психология группы и командообразование», «Психология жизненного пути личности», «Психология физической культуры и спорта», «Социология физической культуры и спорта», «Теория и методика адаптивной физической культуры», «Теория и методика физической культуры и спорта», прохождения практик «Исследовательская практика», «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);

– готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

#### ***знать***

– структуру системы движений человека с учетом особенностей возрастного развития обучающегося;

– основы обеспечения безопасности с позиций теории управления двигательной деятельностью обучающегося;

#### ***уметь***

– учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся в области биомеханики физических упражнений;

– подбирать методы и формы обучения с учетом знаний об управлении двигательной деятельностью обучающегося;

**владеть**

– навыками осуществления образовательного процесса по биомеханике физических упражнений с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

– навыками проведения учебного процесса по управлению двигательной деятельностью обучающегося с учетом его безопасности, охраны жизни и здоровья.

**4. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		4з
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	20	20
В том числе:		
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Лабораторные работы (ЛР)	–	–
<b>Самостоятельная работа</b>	120	120
<b>Контроль</b>	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы 144	144
	зачётные единицы 4	4

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Двигательные действия как система движений	Пространственные, временные и динамические элементы в системе движений. Пространственные образующие элементы. Положения тела (вертикальные, горизонтальные наклонные). Временно образующие элементы. Поза тела. Суставные движения: одновременные, последовательные, поочерёдные. Динамические образующие элементы. Энергообеспечивающие движения. Энергокорректирующие движения. Структура системы движения. Человек как самоуправляемая система: самоуправляема система, информация в системе движения, двигательная задача, программа управления.
2	Управление движениями в переменных условиях и формирование структур системы движений.	Биомеханические системы, обеспечивающие движения человека. Управляющие действия. Сбивающие действия. Обучение новым упражнениям. Биомеханические особенности костной системы. Свойства костной системы: упругость, нагрузка, соединение звеньев, степень свободы движения. Биокинематическая пара. Кинематическая цепь. Биомеханическая особенность мышечной системы: упругость, вязкость, ползучесть, релаксация мышцы.

	Биологические свойства мышцы: возбудимость, сократимость. Механическое действие мышцы.
--	--

## 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Двигательные действия как система движений	5	5	–	60	70
2	Управление движениями в переменных условиях и формирование структур системы движений.	5	5	–	60	70

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Дубровский, В. И. Биомеханика [Текст] : учебник для студентов сред. и высш. учебник заведений по физ. культуре / Дубровский Владимир Иванович, Федорова Валентина Николаевна. - 3-е изд. - М. : Владос-Пресс, 2008. - 669,[1] с. : ил., табл. - (Учебник для вузов). - Библиогр.: с. 667-669. - ISBN 978-5-305-00101-3; 36 экз. : 274-30.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход); Монография; Советский спорт; Губа В.П.; 978-5-9718-0577-9; 2012; монография; <http://www.iprbookshop.ru/9862;>.

## 7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks.
2. Электронная гуманитарная библиотека // <http://www.gumfak.ru/>.
3. [Edu.vspu.ru](http://Edu.vspu.ru).
4. Научная электронная библиотека // <http://elibrary.ru>.

## 8. Информационные технологии и программное обеспечение

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Комплект офисного ПО.

## 9. Материально-техническая база

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Основы формирования системы движений» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий.
2. Методический, наглядный и раздаточный материал для проведения занятий.
3. Комплекс мультимедийного презентационного оборудования.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Основы формирования системы движений» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;

– оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Основы формирования системы движений» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.