

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 08:39:44  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

## Методика развития координационных способностей рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Медико-биологических основ физической культуры</b>	
Учебный план	b490303-РИТ-22-3.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 5
в том числе:		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	40	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	17	3/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*Старший преподаватель Ветошников Александр Юрьевич*

Рабочая программа дисциплины

**Методика развития координационных способностей**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой к.биол.н., доцент, Мальков М.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цель дисциплины «Методика развития координационных способностей» является формирование компетенций, позволяющих студенту:
1.2	-планировать тренировочный процесс, осуществлять контроль эффективности тренировочных занятий, при планировании, построении и проведении тренировочного процесса учитывать половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Бадминтон
2.1.2	Легкая атлетика с методикой преподавания
2.1.3	Биомеханика двигательной деятельности
2.1.4	Плавание с методикой преподавания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Аэробика
2.2.2	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.3	Производственная практика, преддипломная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся</b>	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	-теоретические основы спортивной тренировки и планирования тренировочного процесса, методы контроля эффективности тренировочного процесса, особенности пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	-планировать тренировочный процесс, осуществлять контроль эффективности тренировочных занятий, при планировании, построении и проведении тренировочного процесса учитывать половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся;
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	-планирования и проведения тренировочных занятий, контроля за эффективностью тренировочного процесса с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ</b>					
1.1	Основные термины. Физические качества. Координация, ловкость. Классификация координационных способностей. Координация движений в свете современных научных представлений. /Лек/	5	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Основные термины. Физические качества. Координация, ловкость. Классификация координационных способностей. Координация движений в свете современных научных представлений. Теоретическая подготовка. /Ср/	5	4	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.3	Письменный опрос по теме лекции. (вопросы представлены в приложении 1. /Пр/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Методика развития способности к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. /Лек/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Методика развития способности к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Теоретическая подготовка. /Ср/	5	2	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.6	Методика развития способности к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Практическое задание и устный опрос(задание и вопросы к устному опросу представлены в приложении 1). /Пр/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.7	Методика развития способности к равновесию. /Лек/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	Методика развития способности к равновесию. Теоретическая подготовка. /Ср/	5	2	ПК-1.1	Л1.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.9	Методика развития способности к равновесию. Практическое задание и устный опрос (задание и вопросы представлены в приложении 1). /Пр/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.10	Методика развития способности к реагированию. /Лек/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.11	Методика развития способности к реагированию. Теоретическая подготовка. /Ср/	5	4	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.12	Методика развития способности к реагированию. Устный опрос (вопросы представлены в приложении 1). /Пр/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.13	Методика развития способности к ориентированию в пространстве. /Лек/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.14	Методика развития способности к ориентированию в пространстве. Письменное задание представлено в приложении 1. /Пр/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.15	Методика развития способности к ориентированию в пространстве. /Ср/	5	2	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.16	Методика развития ритмической способности /Лек/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.17	Методика развития ритмической способности. Теоретическая подготовка. /Ср/	5	2	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.18	Методика развития ритмической способности. Устный опрос и практическое задание (вопросы и задание представлены в приложении 1). /Пр/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.19	Методика развития способности к расслаблению. /Лек/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.20	Методика развития способности к расслаблению. Теоретическая подготовка. /Ср/	5	2	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.21	Методика развития способности к расслаблению. Устный опрос и практическое задание (вопросы и задание представлены в приложении 1). /Пр/	5	2	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.22	Методика развития статокINETической устойчивости. /Лек/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э2 Э3 Э4	
1.23	Методика развития статокINETической устойчивости. Теоретическая подготовка. /Ср/	5	2	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.24	Методика развития статокINETической устойчивости. Письменное задание представлено в приложении 1. /Пр/	5	2	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.25	Развитие координационных способностей в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Наследственная роль в развитии координационных способностей. Физиологические механизмы обеспечения координации движений /Лек/	5	4	ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.26	Развитие координационных способностей в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Наследственная роль в развитии координационных способностей. Физиологические механизмы обеспечения координации движений. /Ср/	5	4	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.27	Развитие координационных способностей в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Наследственная роль в развитии координационных способностей. Физиологические механизмы обеспечения координации движений. Устный опрос (вопросы представлены в приложении 1). /Пр/	5	2	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.28	Тестирование координационных способностей (Обзор отечественных и зарубежных методик). Тесты на координацию в рамках комплекса «ГТО». /Лек/	5	2	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.29	Тестирование координационных способностей (Обзор отечественных и зарубежных методик). Тесты на координацию в рамках комплекса «ГТО». Устный опрос и 2 практические работы (вопросы и практические задания представлены в приложении 1). /Пр/	5	2	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.30	Тестирование координационных способностей (Обзор отечественных и зарубежных методик). Тесты на координацию в рамках комплекса «ГТО». /Ср/	5	6	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.31	Совершенствование координационных способностей в различных видах спорта. /Лек/	5	1	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.32	Совершенствование координационных способностей в различных видах спорта. Подготовка контрольной работы. Теоретическая подготовка к тестированию. /Ср/	5	6	ПК-1.1	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.33	Совершенствование координационных способностей в различных видах спорта. Тестирование по всему разделу (тест в приложении1). /Пр/	5	2	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.34	Совершенствование координационных способностей в различных видах спорта (темы в отдельном документе). /Контр.раб./	5	2	ПК-1.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	защита контрольной работы
1.35	методика развития координационных способностей /Зачёт/	5	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	тестирование.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Зациорский В. М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	М.: Советский спорт, 2009	20
Л1.2	Васильков А. А.	Теория и методика спорта	Ростов-на-Дону: Феникс, 2008	10
Л1.3	Матвеев Л. П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 - "Физическая культура" и по специальности 032101 - "Физическая культура и спорт"	Москва: Советский спорт, 2010	6
Л1.4	Фискалов В. Д.	Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник	Москва: Советский спорт, 2010, Электронный ресурс	1
Л1.5	Завьялов А. В., Исаков Е. Ю.	Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие	Москва: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015, Электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Бернштейн Н. А.	Биомеханика и физиология движений	М.; Воронеж: Изд-во ин-та практ. психол.; НПО "МОДЭК", 1997	19
Л2.2	Маслюков А. В.	Развитие координационных способностей у аномальных детей	Электронный ресурс	1

<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Маслюков А. В.	Совершенствование координационных способностей школьников: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2005	50

### **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>			
Э2	Федерации по видам спорта <a href="http://www.sportsfacilities.ru">www.sportsfacilities.ru</a>			
Э3	Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры <a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>			
Э4	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <a href="http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/">http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/</a>			

### **6.3.1 Перечень программного обеспечения**

6.3.1.1	Операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office			
---------	--	--	--	--

### **6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>			
6.3.2.3	Ресурсы научной библиотеки СурГУ (сайт научной библиотеки, электронный каталог, электронная библиотека).			
6.3.2.4	Внешние ресурсы, ЭБС:			
6.3.2.5	Электронно-библиотечная система IPRbook (базовая коллекция)			
6.3.2.6	Электронно-библиотечная система Znanium			
6.3.2.7	Базы данных (Российские)- РИНЦ, национальная электронная библиотека) и др.			
6.3.2.8	Базы данных (зарубежные) - Web of Science Core Collection, "Scopus"			

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Аудитории для проведения лекционных и практических занятий укомплектованные необходимой учебной мебелью и техническими средствами для предоставления информации студентам по дисциплине: мультимедийным оборудованием, обеспечивающим проецирование презентаций по лекциям и практическим занятиям, видеоматериал,			
7.2	Видеофильмы с тематической направленностью.			