

**Календарно-тематическое планирование факультатива
«Введение в спортивно-педагогические профессии»
11 класс**

№	Дата план/факт	Наименование разделов и тем	Колич ество часов	При меча ние
МОДУЛЬ 3. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА (35 часов)				
Тема 1. Значение знаний по анатомии и физиологии человека при организации спортивных занятий. Формирование опорно-двигательного аппарата человека при занятиях физической культурой и спортом			8	
1		ОПБП на факультативных занятиях. Значение анатомии для профессиональной деятельности спортивно-педагогической направленности	1	
2		Отделы и кости скелета человека, его функции	1	
3		Влияние физических упражнений на форму, строение, развитие, подвижность позвоночного столба, грудной клетки, верхних и нижних конечностей.	1	
4		Адаптационные изменения костной системы под влиянием статических и динамических физических нагрузок	1	
5		Виды соединения костей	1	
6		Строение мышцы как органа	1	
7		Общие принципы движения звеньев тела при сокращении мышц	1	
8		Характеристика правильной осанки	1	
Тема 2. Адаптационные изменения в системах внутренних органов в процессе занятий физической культурой и спортом			5	
9		Локализация и функции органов пищеварения	1	
10		Дыхательная система.	1	
11		Сердечно - сосудистая система	1	
12		Сердечно - сосудистая система	1	
13		Органы мочеполовой системы	1	
Тема 3. Внутренняя среда организма при мышечной деятельности			2	
14		Внутренняя среда организма	1	
15		Система крови, особенности изменения состава крови при занятиях физической культурой и спортом	1	
Тема 4. Обмен веществ и превращение энергии в организме человека при мышечной деятельности. Регуляторы обмена веществ при мышечной деятельности			7	
16		Химический состав организма человека и его возрастные особенности	1	
17		ОПБП на факультативных занятиях Обмен веществ и энергии в организме	1	
18		Взаимосвязь обмена веществ с клеточными структурами	1	
19		Обмен веществ и превращение энергии в организме	1	
20		Влияние мышечной деятельности на интенсивность энергетического обмена. Классификация физических упражнений по основным зонам мощности	1	
21		Витамины и ферменты	1	
22		Гормоны	1	
Тема 5. Нервная система. Нервно-мышечная система при выполнении физических упражнений			5	
23		Классификация нервной системы. Строение нервной клетки.	1	
24		Строение, локализация и функции отделов центральной нервной системы: головной и спинной мозг	1	
25		Влияние физических нагрузок на развитие нервной системы у детей	1	
26		Строение и функции нервно-мышечной системы	1	
27		Двигательные единицы их классификация. Композиция мышц.		

Тема 6. Высшая нервная деятельность и спорт			2	
28		Высшая нервная деятельность. Сигнальные системы.	1	
29		Речь, сознание, мышление, сон, внимание и память. Значение ВНД в процессе занятий физической культурой и спортом.	1	
Тема 7. Органы чувств человека. Роль анализаторов при выполнении физических упражнений			2	
30		Органы чувств человека. Анализаторы. Строение и функции органов зрения, слуха	1	
31		Особенности функционирования органов чувств в процессе занятий физической культурой и спортом	1	
Тема 8. Основы здорового образа жизни человека			4	
32		Культура отношения к собственному здоровью, соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил в ходе повседневной жизни и при занятиях физической культурой и спортом	1	
33		Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Формирование навыков физического самосовершенствования	1	
34		Значение занятий спортом для формирования целостной, гармонично развитой, целеустремленной личности.	1	
35		Негативное влияние алкоголя, никотина, наркотиков, психотропных веществ на организм человека	1	
Модуль 4. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТЕОРИИ СПОРТА (35 ЧАСОВ)				
Тема 1. Основные понятия теории и методики физического воспитания и теории спорта			2	
36		Основные понятия теории и методики физического воспитания: «физическая культура», «физическая культура личности»	1	
37		Физическое воспитание детей дошкольного возраста, учащихся и студентов. Направленное использование средств физической культуры людьми зрелого, пожилого и старческого возраста	1	
Тема 2. Общая характеристика спорта и основные тенденции развития спорта в современных условиях			2	
38		Значение спорта как фактора воздействия на человека и человеческие отношения. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений	1	
39		Цели, задачи и значение физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена	1	
Тема 3. Средства и методы физического воспитания и спортивной подготовки			6	
40		Общая характеристика средств физического воспитания и спортивной подготовки	1	
41		Техника физических упражнений как наиболее рациональный способ выполнения двигательных действий для решения двигательной задачи.	1	
42		Неспецифические средства физического воспитания и спортивной подготовки	1	
43		Характеристика физической нагрузки и ее параметров	1	
44		Общая характеристика методов физического воспитания и спортивной подготовки.	1	
45		Неспецифические методы физического воспитания и спортивной подготовки	1	
Тема 4. Основы обучения двигательным действиям			3	
46		Двигательные умения и навыки	1	
47		Структура процесса обучения двигательным действиям	1	
48		Цели и задачи этапов обучения	1	

Тема 5. Общая характеристика двигательных способностей.			11		
Физическая подготовка.					
Направленное развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости					
49			Понятие о двигательных способностях	1	
50			Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность». Общая и специальная физическая подготовка	1	
51			Общая характеристика силовых способностей.	1	
52			Средства и методы, используемые при направленном развитии силовых способностей	1	
53			Общая характеристика скоростных способностей.	1	
54			Средства и методы, используемые при направленном развитии скоростных способностей	1	
55			Утомление и выносливость. Общая характеристика выносливости.	1	
56			Средства и методы, используемые при направленном развитии выносливости	1	
57			Общая характеристика координационных способностей	1	
58			Средства и методы, используемые при направленном развитии координационных способностей	1	
59			Общая характеристика гибкости. Средства и методы, используемые при направленном развитии гибкости	1	
Тема 6. Тактическая и психологическая подготовка в спорте			3		
60			Определение понятий «спортивная тактика», «тактическое мышление».	1	
61			Значение формирования мотивации в многолетнем процессе подготовки спортсмена	1	
62			Предстартовые психические состояния спортсмена	1	
Тема 7. Основы построения занятий в физическом воспитании и спортивной подготовке			3		
63			Формы занятий физическими упражнениями	1	
64			Части занятия, их задачи и содержание	1	
65			Методы организации деятельности занимающихся физическими упражнениями Педагогические наблюдения на занятиях физическими упражнениями.	1	
Тема 8. Спортивный отбор и ориентация			3		
66			Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»	1	
67			Физическое развитие как естественный процесс. Показатели физического развития.	1	
68			Критерии определения перспективности спортсмена. Уровень подготовленности и спортивные результаты как критерии спортивного отбора	1	
Тема 9. Контроль в физическом воспитании и спортивной подготовке			2		
69			Значение и виды педагогического контроля для управления состоянием занимающихся физическими упражнениями	1	
70			Самоконтроль	1	