

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование**

Наименование дисциплины (модуля): Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения: Очная

Разработчики:

Филиппова Е. Н., канд. пед. наук, доцент; Бородулин П. С., старший преподаватель; Карabanова О. Н., старший преподаватель; Романов В. П., канд. пед. наук, доцент; Миронов А. Г., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 25.04.2018 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 27.08.2019 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической, научной и воспитательной работы в спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля, в колледжах, в высших учебных заведениях и других звеньях Российской системы физического воспитания, совершенствовать содержание процесса самоорганизации и самообразования, их особенности и технологии реализации, формирование представлений о механизмах, методах и средствах профессиональной этики и речевой культуры.

Задачи дисциплины:

- освоение студентами теоретических знаний о становлении и развитии вида спорта как вида спорта и средства физического воспитания населения разных возрастов;
- освоение основ, понятий и терминов вида спорта;
- овладение студентами техникой и тактикой избранного вида спорта;
- овладения навыками планирования и учета учебно-спортивной работы по избранному виду спорта;
- формирование навыков организации и проведения соревнований по виду спорта;
- овладение методами контроля за состоянием здоровья занимающихся, оценки их физического развития и физической подготовленности;
- приобретение навыков работы с научной и методической литературой по виду спорта;
- подготовить студентов к выполнению нормативных требований по физической, технической и тактической подготовке;
- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- изучение социально-психологических и педагогических аспектов профессиональной этики и речевой культуры;
- получение студентами знаний о использовании основных положений и достижений смежных наук для повышения качества учебно-воспитательного процесса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ОД.1 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2, 3, 4, 5 курсе, в 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую, судейскую и другие виды работ в избранном виде спорта

Изучению дисциплины Б1.В.ОД.1 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;

Б1.В.ДВ.2.4 Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.1 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.14 Теория и методика физической культуры;

Б1.В.ДВ.7.2 Теория и практика судейства соревнований по волейболу.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом..

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию	
ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию	знать: - способов самоорганизации учебнопрофессиональной деятельности; законов развития личности и проявления личностных свойств; уметь: - использовать приемы самоорганизации своей учебно-профессиональной деятельности; владеть: - навыками рефлексии своих действий; навыками поиска и структурирования информации, конспектирования и реферирования текстов
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	знать: методы и приемы воспитания движений; основы методики обучения; позиции и положения рук и ног; эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания; уметь: - формировать потребность ведения здорового физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям по физической культуре; владеть: - использование специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.
ОПК-1 готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	
ОПК-1 готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	знать: - необходимые сведения избранной демонстрирующей характера, необходимые для обоснования выбранной профессии; уметь: - самостоятельно готовить презентации и доклады, демонстрирующие значимость избранной профессии;

	владеть: - всем необходимым профессиональным инструментарием, позволяющим обоснованно отстаивать значимость избранной профессии.
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать: - основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; уметь: - стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся; владеть: - формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.
ПК-4. способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	
ПК-4. способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	знать: - методы и организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности; уметь: - общаться, вести диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; эффективно организовать сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия; владеть: - навыками и способами организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего			Всего	Экзамен
Всего	540	15	276	168	108	142	122
Третий семестр	90	2,5	36	18	18	54	
Четвертый семестр	90	2,5	48	32	16		Экзамен-42
Пятый семестр	45	1,25	36	18	18	9	
Шестой семестр	27	0,75	16	16		11	
Седьмой семестр	54	1,5	36	18	18		Экзамен-18
Восьмой семестр	90	2,5	56	42	14	8	Экзамен-26
Девятый семестр	144	4	48	24	24	60	Экзамен-36

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Обучение технике игры в нападении:

Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол.

Раздел 2. Обучение технике игры в защите:

Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол.

Раздел 3. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:

Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол.

Раздел 4. Организация занятий по баскетболу:

Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол.

Раздел 5. Методика обучения спортивным видам плавания:

Техника спортивных способов плавания. совершенствование техники плавания. Методика начального обучения плаванию. Методика обучения технике плавания.

Раздел 6. методика обучения прикладным видам плавания:

Техника и методика обучения прикладным способам плавания. Методика обучения прикладным способам плавания. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Раздел 7. Характеристика игры футбол:

История возникновения, развития современного состояния футбола. сновные понятия и терминология. Структура управления футболом в России. Основные понятия и терминология. Структура управления футболом в России.

Раздел 8. Обучение технике игры в нападении:

Техника и тактика игры в футбол(классификация). Техника и методика обучения техническим элементам игры футбол.

Раздел 9. Обучение технике игры в защите:

Организация и проведение занятий по футболу в различных звеньях физического воспитания. Организация и проведение занятий по футболу в различных звеньях физического воспитания. Обеспечение техники безопасности на занятиях футболу.

Раздел 10. Совершенствование техники и тактики игры в футбол:

Организация и проведение соревнований по футболу. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств футбола.

Раздел 11. Обучение технике игры в волейболе:

Основы технических элементов защиты в волейболе. Основы технических элементов защиты в волейболе. Верхняя и нижняя подачи.

Раздел 12 Совершенствование тактике игры в волейбол:

Основы технических элементов нападения в волейболе.

Раздел 13. Теоретические основы физкультурно-спортивной деятельности в единоборствах:

Виды единоборств, применяемые в различных системах образования. деятельность педагога по фк и тренера по единоборствам , основные составляющие их профессионализма. Единые требования в единоборствах. Значение общеразвивающих и специальных упражнений в общей и физической подготовке борца. Значение тактики в подготовке единоборцев и ее взаимосвязь с техникой, физической, технической подготовкой единоборца. Приёмы самообороны в единоборствах.

Раздел 14. Организация и контроль в единоборствах:

Игровой комплекс в системе единоборств. Классификация и виды единоборств. Комплексный контроль в единоборствах: содержание и методы. Виды единоборств, применяемые в различных системах образования. методика обучения тактики единоборств. Обучение спортивной борьбе занимающихся различных возрастных категорий:

Методика техник обучения единоборств. методика обучения тактики единоборств.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (108 ч.)

Раздел 1. Обучение технике игры в нападении (10 ч.)

Тема 1. Термины и понятия (2 ч.).

Классификация техники и тактики игры. Методика обучения игре в баскетбол. Последовательность обучения игре в баскетбол.

Тема 2. Термины и понятия (2 ч.).

Классификация техники и тактики игры. Методика обучения игре в баскетбол. Последовательность обучения игре в баскетбол.

Тема 3. Терминология спортивных игр (2 ч.)

Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Виды подготовки (техническая, тактическая, физическая, теоретическая, интегральная): задачи, средства, методы. Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление.

Тема 4. Соревнования и соревновательная подготовка (2 ч.).

Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований. Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Тема 5. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (2 ч.).

Виды и типы соревнований. Принципы планирования соревнований. Отчетная документация по соревнованиям.

Раздел 2. Обучение технике игры в защите (8 ч.)

Тема 6. Соревнования и соревновательная подготовка (2 ч.).

Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований. Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Тема 7. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (2 ч.).

Виды и типы соревнований. Принципы планирования соревнований. Отчетная документация по соревнованиям.

Тема 8. Соревнования и соревновательная подготовка (2 ч.).

Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований. Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Тема 9. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (2 ч.).

Виды и типы соревнований. Принципы планирования соревнований. Отчетная документация по соревнованиям.

Раздел 3. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол (8 ч.)

Тема 10. Соревнования и соревновательная подготовка (2 ч.).

Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований. Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Тема 11. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (2 ч.).

Виды и типы соревнований. Принципы планирования соревнований. Отчетная документация по соревнованиям.

Тема 12. Соревнования и соревновательная подготовка (2 ч.).

Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований. Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Тема 13. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (2 ч.).

Виды и типы соревнований. Принципы планирования соревнований. Отчетная документация по соревнованиям.

Раздел 4. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол (8 ч.)

Тема 14. Соревнования и соревновательная подготовка (2 ч.).

Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований. Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Тема 15. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (2 ч.).

Виды и типы соревнований. Принципы планирования соревнований. Отчетная документация по соревнованиям.

Тема 16. Соревнования и соревновательная подготовка (2 ч.).

Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований. Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Тема 17. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (2 ч.).

Виды и типы соревнований. Принципы планирования соревнований. Отчетная документация по соревнованиям.

Раздел 5. методика обучения спортивным видам плавания (10 ч.)

Тема 18. Техника спортивных способов плавания (2 ч.)

Эволюция техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, дельфин и брасс. Современные взгляды на технику движений при плавании этими способами (положение тела, движения рук, ног, согласование). Модель техники плавания (фазовая структура, задачи). Типичные ошибки в технике плавания способами кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Упражнения, применяемые для их устранения. Структура спортивной техники плавания. Эффективность техники. Экономичность техники.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение тела / плавучесть, положение головы, движения ногами, скорость плавания и др/. Движения ногами: функции, общая характеристика, отличие попеременных от одновременных движений. Движущие силы от движения ногами. Движения руками: функции, общая характеристика, гребок. Дыхание: техника, проблемы дыхания в спортивном плавании. Основные характеристики техники плавания. Обучение технике плавания кролем на груди, кролем на спине.

Тема 19. Совершенствование техники плавания (2 ч.)

Типичные ошибки в технике плавания способами кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Упражнения, применяемые для их устранения. Структура спортивной техники плавания. Эффективность техники. Экономичность техники.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение тела / плавучесть, положение головы, движения ногами, скорость плавания и др/. Движения ногами: функции, общая характеристика, отличие попеременных от одновременных движений. Движущие силы от движения ногами. Движения руками: функции, общая характеристика, гребок. Дыхание: техника, проблемы дыхания в спортивном плавании. Основные характеристики техники плавания. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брасс и баттерфляй.

Тема 20. совершенствование техники плавания (2 ч.)

Структура спортивной техники плавания. Эффективность техники. Экономичность техники. Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение тела / плавучесть, положение головы, движения ногами, скорость плавания и др/. Движения ногами: функции, общая характеристика, отличие попеременных от одновременных движений. Движущие силы от движения ногами. Движения руками: функции, общая характеристика, гребок. Дыхание: техника, проблемы дыхания в спортивном плавании. Основные характеристики техники плавания. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брасс и баттерфляй.

Тема 21. Методика начального обучения плаванию (2 ч.)

Средства для решения задач начального обучения плаванию: 1) всевозможные перемещения; 2) погружения; 3) всплытия и лежания; 4) упражнения на плавучесть; 5) скольжения; 6) упражнения на дыхание; 7) спады в воду и прыжки; 8) опорные упражнения. Игры и развлечения на воде. Вспомогательные средства, используемые на начальном этапе обучения.

Тема 22. Методика обучения технике плавания (2 ч.)

Спортивное плавание, техника и методика обучения видов плавания. Развитие плавательного спорта на современном этапе.

Структура спортивной техники плавания. Кинематические характеристики. Динамические характеристики. Общая согласованность движений. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца. Закономерности согласованности движений. Фазовый характер движений. Цикличность движений. Обучение технике плавания кролем на груди и кролем на спине. Обучение технике плавания брассом и дельфином.

Раздел 6. методика обучения прикладным видам плавания (8 ч.)

Тема 23. Техника и методика обучения прикладным способам плавания (2 ч.)

Изучение техники прикладного плавания. Простые прыжки в воду, спад, кувырок, прыжок через препятствие согнув ноги и головой вперед, прыжки в обруч. Изучение техники плавания способами на боку и брассом на спине. Освобождение от захвата тонущего и транспортировка 50 м. Оказание первой помощи пострадавшим. Техника ныряния в глубину и длину, плавание под водой

Тема 24. Методика обучения прикладным способам плавания (2 ч.)

Двигательные действия в плавании как предмет обучения. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Этапность в обучении двигательным действиям в плавании: этап первоначального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования - задачи каждого этапа, основное содержание, особенности. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Формы обучения: индивидуальная, групповая с индивидуальным подходом Плавание на боку. Брасс на спине. Способы освобождения от захватов в воде. Способы транспортировки. Несчастные случаи на воде: причины, перспективы решения. Первая помощь пострадавшему. Утопление: виды, признаки. Вспомогательные средства. Спасательные средства.

Тема 25. Методика обучения прикладным способам плавания (2 ч.)

Двигательные действия в плавании как предмет обучения. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Этапность в обучении двигательным действиям в плавании: этап первоначального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования - задачи каждого этапа, основное содержание, особенности. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Формы обучения: индивидуальная, групповая с индивидуальным подходом Плавание на боку. Брасс на спине. Способы освобождения от захватов в воде. Способы транспортировки. Несчастные случаи на воде: причины, перспективы решения. Первая помощь пострадавшему. Утопление: виды, признаки. Вспомогательные средства. Спасательные средства

Тема 26. Организация и проведение соревнований по плаванию (2 ч.)

Порядок проведения соревнований по плаванию (распределение участников, парад, заплывы, определение победителей). Классификация соревнований в зависимости от целей, задач, масштаба и характера. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Состав и обязанности судей. Основные документы соревнований (календарный план, положение, программа). Специальное оборудование в бассейнах. Специальные устройства и приспособления, необходимые для проведения занятий и соревнований. Обязанности и права каждого участника.

Раздел 9. Обучение технике игры в защите (10 ч.)

Тема 27. Организация и проведение занятий по футболу в различных звеньях физического воспитания (2 ч.)

Методика и особенности проведения занятий по футболу и мини-футболу в дошкольных учреждениях, футбол в общеобразовательных школах, футбол в вузах, футбол в вооруженных силах. Документы планирования. Контроль качества за овладением техникой. Методика тестирования и контроля за развитием физических качеств. Виды

контроля: оперативный, текущий, итоговый. Общеразвивающие программы по футболу. Содержание, требования, нормативы. Методика и особенности проведения занятий по футболу и мини-футболу в дошкольных учреждениях, футбол в общеобразовательных школах, футбол в вузах, футбол в вооруженных силах. Документы планирования. Контроль качества за овладением техникой. Методика тестирования и контроля за развитием физических качеств. Виды контроля: оперативный, текущий, итоговый. Общеразвивающие программы по футболу. Содержание, требования, нормативы. Методика и особенности проведения занятий по футболу и мини-футболу в дошкольных учреждениях, футбол в общеобразовательных школах, футбол в вузах, футбол в вооруженных силах. Документы планирования. Контроль качества за овладением техникой. Методика тестирования и контроля за развитием физических качеств. Виды контроля: оперативный, текущий, итоговый. Общеразвивающие программы по футболу. Содержание, требования, нормативы.

Тема 28. Организация и проведение занятий по футболу в различных звеньях физического воспитания. (2 ч.)

Организация и проведение занятий по футболу в различных звеньях системы физического воспитания с дошкольным, школьным и старшим школьным возрастом

Тема 29. Обеспечение техники безопасности на занятиях футболу. (2 ч.)

Правила поведения в спортивном зале и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Техника безопасности при проведении соревнований и спортивно-зрелищных мероприятий по мини-футболу, футболу

Тема 30. Обеспечение техники безопасности на занятиях футболу. (2 ч.)

Правила поведения в спортивном зале и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Техника безопасности при проведении соревнований и спортивно-зрелищных мероприятий по мини-футболу, футболу.

Тема 31. Обеспечение техники безопасности на занятиях футболу. (2 ч.)

Правила поведения в спортивном зале и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Техника безопасности при проведении соревнований и спортивно-зрелищных мероприятий по мини-футболу, футболу.

Раздел 10. Совершенствование техники и тактики игры в футбол (8 ч.)

Тема 32. Организация и проведение соревнований по футболу. (2 ч.)

Подготовка места проведения соревнований по футболу. Основная документация. Состав судейской бригады. Правила соревнований по футболу. Организация и проведение спортивных праздников. Составление финансовых документов (сметы, отчеты) проведения соревнований. Основные нормативно-правовые и законодательные акты проведения мероприятий в спортивном зале и стадионе для различного контингента населения при решении и возникновении критических и спорных ситуаций.

Тема 33. Организация и проведение соревнований по футболу. (2 ч.)

Подготовка места проведения соревнований по футболу. Основная документация. Состав судейской бригады. Правила соревнований по футболу. Организация и проведение спортивных праздников. Составление финансовых документов (сметы, отчеты) проведения соревнований. Основные нормативно-правовые и законодательные акты проведения мероприятий в спортивном зале и стадионе для различного контингента населения при решении и возникновении критических и спорных ситуаций.

Тема 34. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств футбола. (2 ч.)

Характеристика методик с комплексом упражнений ЛФК, направленных на коррекцию физического развития и функциональной подготовленности средствами пляжного футбола и мини-футбола.

Тема 35. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств футбола. (2 ч.)

Характеристика методик с комплексом упражнений ЛФК, направленных на коррекцию физического развития и функциональной подготовленности средствами пляжного футбола и мини-футбола.

Раздел 11. Обучение технике игры в волейболе (8 ч.)

Тема 36. Основы технических элементов защиты в волейболе (2 ч.)

Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола. Основы технических элементов защиты в волейболе. Классификация техники игры в волейболе.

Техническая подготовка волейболистов Развитие основных физических качеств волейболистов.

Тема 37. Основы технических элементов защиты в волейболе (2 ч.)

Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола. Основы технических элементов защиты в волейболе.

Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов Развитие основных физических качеств волейболистов.

Тема 38. Основы технических элементов защиты в волейболе (2 ч.)

Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола. Основы технических элементов защиты в волейболе.

Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов Развитие основных физических качеств волейболистов.

Тема 39. Верхняя и нижняя подачи (2 ч.)

Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча

Раздел 12. Совершенствование тактике игры в волейбол (6 ч.)

Тема 40. Основы технических элементов нападения в волейболе (2 ч.)

Основы технических и тактических элементов нападения в волейболе. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований различного масштаба.

Тема 41. Основы технических элементов нападения в волейболе (2 ч.)

Основы технических и тактических элементов нападения в волейболе. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований различного масштаба.

Тема 42. Основы технических элементов нападения в волейболе (2 ч.)

Основы технических и тактических элементов нападения в волейболе. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований различного масштаба.

Раздел 13. Теоретические основы физкультурно-спортивной деятельности в единоборствах (12 ч.)

Тема 43. Виды единоборств, применяемые в различных системах образования (2 ч.)

История возникновения единоборств. Виды единоборств. Классификация единоборств. Терминология единоборств.

Тема 44. деятельность педагога по фк и тренера по единоборствам , основные составляющие их профессионализма (2 ч.)

Требования предъявляемые к педагогу по физической культуре и тренеру по единоборствам. Основные компетенции составляющие профессионализм педагога-тренера по единоборствам.

Тема 45. Единые требования в единоборствах (2 ч.)

Требования предъявляемые к занимающимся единоборствами. Нормативы единой Всероссийской спортивной классификации в единоборствах.

Тема 46. Значение общеразвивающих и специальных упражнений в общей и физической подготовке борца. (2 ч.)

Общеразвивающие и специальные упрощения борца. Иметационные упражнения борца. Тренажеры и технические средства в специальной подготовке единоборцев.

Тема 47. Значение тактики в подготовке единоборцев и ее взаимосвязь с техникой, физической, технической подготовкой единоборца (2 ч.)

Тактическая подготовка в единоборствах. Наступательная тактика. Контратакующая тактика. Оборонительная (выжидательная) тактика. Тактика участия в соревнованиях: маскировка, разведка, провокация, ложные действия, подготовительные действия, обманные действия, маневренные действия, дистанционный маневр, фронтальный маневр, фланговый маневр, наступательные действия, оборонительные действия.

Тема 48. Приёмы самоосторожки в единоборствах (2 ч.)

Самоосторожка: падение вперед с колен, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (полусальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках..

Раздел 14. Организация и контроль в единоборствах (12 ч.)

Тема 49. Игровой комплекс в системе единоборств (2 ч.)

1) игры в касание; 2) игры с атакующим захватом; 3) игры на срыв захватов; 4) игры в дебюты; 5) игры на теснение.

Тема 50. Классификация и виды единоборств (2 ч.)

Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе.

Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе

Планирование и проведение педагогического контроля за нагрузками и физической подготовленностью путем педагогических наблюдений и те-стирования на тренировочных и контрольных занятиях и на соревнованиях. Оперативный контроль. Промежуточный контроль.

Тема 52. Виды единоборств, применяемые в различных системах образования (2 ч.)

Виды единоборств. Греко-римская борьба. Вольная борьба. Дзюдо. Самбо. Национальные виды борьбы. Бокс.

Тема 53. методика обучения тактики единоборств (2 ч.)

Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. Тактика атакующих действий в стойке. Тактика атакующих действий в партере. Тактика защитных действий в стойке. Тактика защитных действий в партере. Тактика технических действий контратак. Тактика соревновательных поединков.

Тема 54. Обучение спортивной борьбе занимающихся различных возрастных категорий (2 ч.)

Возрастные особенности организации спортивных занятий детей и подростков. Обучение единоборствам лиц групп взрослого населения. Особенности обучения женщин единоборствам.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (168 ч.)

Раздел 1. Обучение технике игры в нападении (10 ч.)

Тема 1. Классификация техники игры в баскетбол. Техника игры в нападении. Стойки баскетболиста (2 ч.)

Техника передвижений баскетболиста в нападении. Обучения стойкам баскетболиста. Техника владения мячом.

Тема 2. Техника игры в защите. Стойки и передвижения защитника (2 ч.)

Передвижение защитника на площадке. Выбор позиции. Принципы защиты. Приемы овладения мячом.

Тема 3. Техника игры в защите. Вырывание, выбивание (2 ч.)

Вырывание, выбивание, отбивание, подбор отскока, накрывание. Техника противодействия.

Тема 4. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом (2 ч.)

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Освобождение от опеки соперника. Выбор позиции.

Тема 5. Обучение групповым тактическим действиям в нападении (2 ч.)

Групповые взаимодействия в нападении. Треугольник, восьмерка, заслон, наведение и др.

Раздел 2. Обучение технике игры в защите (8 ч.)

Тема 6. Техника игры в защите. Стойки и передвижения защитника (2 ч.)

Передвижение защитника на площадке. Выбор позиции. Принципы защиты. Приемы овладения мячом.

Тема 7. Техника игры в защите. Вырывание, выбивание (2 ч.)

Вырывание, выбивание, отбивание, подбор отскока, накрывание. Техника противодействия.

Тема 8. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом (2 ч.)

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Освобождение от опеки соперника. Выбор позиции.

Тема 9. Обучение групповым тактическим действиям в нападении (2 ч.)

Групповые взаимодействия в нападении. Треугольник, восьмерка, заслон, наведение и др.

Раздел 3. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол (16 ч.)

Тема 10. Техника игры в защите. Вырывание, выбивание (2 ч.)

Вырывание, выбивание, отбивание, подбор отскока, накрывание. Техника противодействия.

Тема 11. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом (2 ч.)

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Освобождение от опеки соперника. Выбор позиции.

Тема 12. Обучение групповым тактическим действиям в нападении (2 ч.)

Групповые взаимодействия в нападении. Треугольник, восьмерка, заслон, наведение и др.

Тема 13. Техника игры в защите. Вырывание, выбивание (2 ч.)

Вырывание, выбивание, отбивание, подбор отскока, накрывание. Техника противодействия.

Тема 14. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом (2 ч.)

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Освобождение от опеки соперника. Выбор позиции.

Тема 15. Обучение групповым тактическим действиям в нападении (2 ч.)

Групповые взаимодействия в нападении. Треугольник, восьмерка, заслон, наведение и др.

Тема 16. Техника игры в защите. Вырывание, выбивание (2 ч.)
Вырывание, выбивание, отбивание, подбор отскока, накрывание. Техника противодействия.

Тема 17. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом (2 ч.)

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Освобождение от опеки соперника. Выбор позиции.

Раздел 4. Организация занятий по баскетболу (16 ч.)

Тема 18. Техника игры в защите. Вырывание, выбивание (2 ч.)

Вырывание, выбивание, отбивание, подбор отскока, накрывание. Техника противодействия.

Тема 19. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом (2 ч.)

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Освобождение от опеки соперника. Выбор позиции.

Тема 20. Обучение групповым тактическим действиям в нападении (2 ч.)

Групповые взаимодействия в нападении. Треугольник, восьмерка, заслон, навешивание и др..

Тема 21. Техника игры в защите. Вырывание, выбивание (2 ч.)

Вырывание, выбивание, отбивание, подбор отскока, накрывание. Техника противодействия.

Тема 22. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом (2 ч.)

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Освобождение от опеки соперника. Выбор позиции.

Тема 23. Обучение групповым тактическим действиям в нападении (2 ч.)

Групповые взаимодействия в нападении. Треугольник, восьмерка, заслон, навешивание и др.

Тема 24. Техника игры в защите. Вырывание, выбивание (2 ч.)

Вырывание, выбивание, отбивание, подбор отскока, накрывание. Техника противодействия.

Тема 25. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом (2 ч.)

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Освобождение от опеки соперника. Выбор позиции..

Раздел 5. Методика обучения спортивным видам плавания (10 ч.)

Тема 26. Методика начального обучения плаванию (2 ч.)

Средства для решения задач начального обучения плаванию: 1) всевозможные перемещения; 2) погружения; 3) всплытия и лежания; 4) упражнения на плавучесть; 5) скольжения; 6) упражнения на дыхание; 7) спады в воду и прыжки; 8) опорные упражнения. Игры и развлечения на воде. Вспомогательные средства, используемые на начальном этапе обучения.

Тема 27. совершенствование техники плавания (2 ч.)

Типичные ошибки в технике плавания способами кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Упражнения, применяемые для их устранения. Структура спортивной техники плавания. Эффективность техники. Экономичность техники.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение тела / плавучесть, положение головы, движения ногами, скорость плавания и др/. Движения ногами: функции, общая характеристика, отличие попеременных от одновременных движений. Движущие силы от движения ногами. Движения руками: функции,

общая характеристика, гребок. Дыхание: техника, проблемы дыхания в спортивном плавании. Основные характеристики техники плавания. Свершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брасс и баттерфляй.

Тема 28. совершенствование техники плавания (2 ч.)

Типичные ошибки в технике плавания способами кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Упражнения, применяемые для их устранения. Структура спортивной техники плавания. Эффективность техники. Экономичность техники.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение тела / плавучесть, положение головы, движения ногами, скорость плавания и др/. Движения ногами: функции, общая характеристика, отличие попеременных от одновременных движений. Движущие силы от движения ногами. Движения руками: функции, общая характеристика, гребок. Дыхание: техника, проблемы дыхания в спортивном плавании. Основные характеристики техники плавания. Свершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брасс и баттерфляй.

Тема 29. совершенствование техники плавания (2 ч.)

Типичные ошибки в технике плавания способами кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Упражнения, применяемые для их устранения. Структура спортивной техники плавания. Эффективность техники. Экономичность техники.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение тела / плавучесть, положение головы, движения ногами, скорость плавания и др/. Движения ногами: функции, общая характеристика, отличие попеременных от одновременных движений. Движущие силы от движения ногами. Движения руками: функции, общая характеристика, гребок. Дыхание: техника, проблемы дыхания в спортивном плавании. Основные характеристики техники плавания. Свершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брасс и баттерфляй.

Тема 30. сдача практических нормативов (2 ч.)

Выполнение практических нормативов: техника кроля на груди, техника кроля на спине, техника брасс, техника баттерфляй, 100 м кроль на груди, 50 м брасс

Раздел 6. Методика обучения прикладным видам плавания (8 ч.)

Тема 31. Техника и методика обучения прикладным способам плавания (2 ч.)

Техника прикладного плавания. Простые прыжки в воду, спад, кувырок, прыжок через препятствие согнув ноги и головой вперед, прыжки в обруч. Изучение техники плавания способами на боку и брассом на спине. Освобождение от захвата тонущего и транспортировка 50 м. Оказание первой помощи пострадавшим. Техника ныряния в глубину и длину, плавание под водой.

Тема 32. Техника и методика обучения прикладным способам плавания (2 ч.)

Техника прикладного плавания. Простые прыжки в воду, спад, кувырок, прыжок через препятствие согнув ноги и головой вперед, прыжки в обруч. Изучение техники плавания способами на боку и брассом на спине. Освобождение от захвата тонущего и транспортировка 50 м. Оказание первой помощи пострадавшим. Техника ныряния в глубину и длину, плавание под водой

Тема 33. сдача практических нормативов (2 ч.)

Освобождение от захвата тонущего и транспортировка 50 м. Оказание первой помощи пострадавшим. Техника ныряния в глубину и длину, плавание под водой.

Тема 34. сдача практических нормативов (2 ч.)

Освобождение от захвата тонущего и транспортировка 50 м. Оказание первой помощи пострадавшим. Техника ныряния в глубину и длину, плавание под водой..

Раздел 7. Характеристика игры футбол (8 ч.)

Тема 35. История возникновения, развития современного состояния футбола. (2 ч.)

История возникновения футбола. Футбол на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние футбола в обществе. Физкультурно-спортивные мероприятия по футболу в формировании гражданской позиции спортсменов

Тема 36. История возникновения, развития современного состояния футбола. (2 ч.)

История возникновения футбола. Футбол на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние футбола в обществе. Физкультурно-спортивные мероприятия по футболу в формировании гражданской позиции спортсменов

Тема 37. Основные понятия и терминология. Структура управления футболом в России (2 ч.). Основные понятия и терминология.

Тема 38. Основные понятия и терминология. Структура управления футболом в России (2 ч.). Основные понятия и терминология

Раздел 8. Обучение технике игры в нападении (8 ч.)

Тема 39. Техника и тактика игры в футбол (классификация) (2 ч.)

Техника и методика обучения футболу. Техника передвижения, удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, техника вратаря. Тактика игры функции игроков, групповая тактика, командная тактика, эволюция тактики игры.

Тема 40. Техника и тактика игры в футбол (классификация) (2 ч.)

Техника и методика обучения футболу. Техника передвижения, удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, техника вратаря. Тактика игры функции игроков, групповая тактика, командная тактика, эволюция тактики игры.

Тема 41. Техника и методика обучения техническим элементам игры футбол (2 ч.)

Техника и методика обучения техническим элементам игры в футбол. Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар средней частью подъема, удар внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, удары по неподвижному мячу, удары по катящемуся мячу, удары по летящему мячу, удар с поворотом, удар с полуката, удар по мячу головой, удар с середины лба, удар боковой частью лба). Остановка мяча (ногой, подошвой, подъемом, бедром, с переводом, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, грудью, головой).

Тема 42. Техника и методика обучения техническим элементам игры футбол (2 ч.)

Техника и методика обучения техническим элементам игры в футбол. Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар средней частью подъема, удар внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, удары по неподвижному мячу, удары по катящемуся мячу, удары по летящему мячу, удар с поворотом, удар с полуката, удар по мячу головой, удар с середины лба, удар боковой частью лба). Остановка мяча (ногой, подошвой, подъемом, бедром, с переводом, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, грудью, головой)..

Раздел 9. Обучение технике игры в защите (10 ч.)

Тема 43. Организация и проведение занятий по футболу в различных звеньях физического воспитания. (2 ч.)

Организация и проведение занятий по футболу в различных звеньях системы физического воспитания с дошкольным, школьным и старшим школьным возрастом

Тема 44. Организация и проведение занятий по футболу в различных звеньях физического воспитания (2 ч.)

Методика и особенности проведения занятий по футболу и мини-футболу в дошкольных учреждениях, футбол в общеобразовательных школах, футбол в вузах, футбол в вооруженных силах. Документы планирования. Контроль качества за овладением техникой. Методика тестирования и контроля за развитием физических качеств. Виды

контроля: оперативный, текущий, итоговый. Общеразвивающие программы по футболу. Содержание, требования, нормативы.

Тема 45. Обеспечение техники безопасности на занятиях футболу (2 ч.)

Правила поведения в спортивном зале и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Техника безопасности при проведении соревнований и спортивно-зрелищных мероприятий по мини-футболу, футболу.

Тема 46. Обеспечение техники безопасности на занятиях футболу (2 ч.)

Правила поведения в спортивном зале и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Техника безопасности при проведении соревнований и спортивно-зрелищных мероприятий по мини-футболу, футболу.

Тема 47. Обеспечение техники безопасности на занятиях футболу (2 ч.)

Правила поведения в спортивном зале и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Техника безопасности при проведении соревнований и спортивно-зрелищных мероприятий по мини-футболу, футболу.

Раздел 10. Совершенствование техники и тактики игры в футбол (8 ч.)

Тема 48. Организация и проведение соревнований по футболу (2 ч.)

Подготовка места проведения соревнований по футболу. Основная документация. Состав судейской бригады. Правила соревнований по футболу. Организация и проведение спортивных праздников. Составление финансовых документов (сметы, отчёты) проведения соревнований. Основные нормативно-правовые и законодательные акты проведения мероприятий в спортивном зале и стадионе для различного контингента населения при решении и возникновении критических и спорных ситуаций.

Тема 49. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств футбола (2 ч.)

Характеристика методик с комплексом упражнений ЛФК, направленных на коррекцию физического развития и функциональной подготовленности средствами пляжного футбола и мини-футбола

Тема 50. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств футбола (2 ч.)

Характеристика методик с комплексом упражнений ЛФК, направленных на коррекцию физического развития и функциональной подготовленности средствами пляжного футбола и мини-футбола

Тема 51. Использование футбола в рекреационной деятельности (2 ч.)

Мини-футбола, как средство укрепления здоровья школьников и как средство привития интереса к занятиям физическими упражнениями..

Раздел 11. Обучение технике игры в волейболе (22 ч.)

Тема 52. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе (2 ч.)

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе. Упражнения для подготовительной части занятия. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.

Тема 53. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе (2 ч.)

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе. Упражнения для подготовительной части занятия. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.

Тема 54. Стойка волейболиста и передвижение по площадке (2 ч.)

Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки.

Тема 55. Стойка волейболиста и передвижение по площадке (2 ч.)

Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки.

Тема 56. Верхняя и нижняя подачи (2 ч.)

Выполнение техники подачи - подбрасывание мяча. Исправление ошибок при подаче. Для выполнения подачи необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;
- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Тема 57. Верхняя и нижняя подачи (2 ч.)

Выполнение техники подачи - подбрасывание мяча. Исправление ошибок при подаче. Для выполнения подачи необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;
- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Тема 58. Подача в прыжке (2 ч.)

Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру.

Выполняется с трех шагов аналогично верхней подачи с резким и сильным ударом по мячу в прыжке. Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча.

Тема 59. Подача в прыжке (2 ч.)

Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру.

Выполняется с трех шагов аналогично верхней подачи с резким и сильным ударом по мячу в прыжке. Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча.

Тема 60. Освоение нападающего удара (2 ч.)

Отработка элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу.

Тема 61. Освоение нападающего удара (2 ч.)

Отработка элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу.

Тема 62. Одиночная блокировка нападающего удара (2 ч.)

Отработка элементов одиночной блокировки: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть одиночного блокирования..

Раздел 12. Совершенствование тактике игры в волейбол (20 ч.)

Тема 63. Одиночная блокировка нападающего удара (2 ч.)

Отработка элементов одиночной блокировки: изучение игры нападающих противника;. выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть одиночного блокирования.

Тема 64. Парная блокировка нападающего удара (2 ч.)

Отработка элементов парного блокирования: согласование действий с партнером по команде; изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть парного блокирования.

Тема 65. Парная блокировка нападающего удара (2 ч.)

Отработка элементов парного блокирования: согласование действий с партнером по команде;изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи;ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть парного блокирования.

Тема 66. Комбинации игры в нападении (2 ч.)

Отработка комбинаций в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры.

Тема 67. Комбинации игры в нападении (2 ч.)

Отработка комбинаций в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры.

Тема 68. Комбинации игры в защите (2 ч.)

Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока).

Тема 69. Комбинации игры в защите (2 ч.)

Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия

команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока).

Тема 70. Совершенствование изученных приемов в учебных играх (2 ч.)

Организация и проведение двусторонней игры в волейбол. Правила игры. Организация турниров по волейболу в учебной группе.

Тема 71. Совершенствование изученных приемов в учебных играх (2 ч.)

Организация и проведение двусторонней игры в волейбол. Правила игры. Организация турниров по волейболу в учебной группе.

Тема 72. Совершенствование изученных приемов в учебных играх (2 ч.)

Организация и проведение двусторонней игры в волейбол. Правила игры. Организация турниров по волейболу в учебной группе.

Раздел 13. Теоретические основы физкультурно-спортивной деятельности в единоборствах (12 ч.)

Тема 73. Деятельность педагога по фк и тренера по единоборствам , основные составляющие их профессионализма (2 ч.)

Требования к квалификации педагога- тренера по единоборствам. Характеристика профессиональной деятельности педагога-тренера по единоборствам. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса по единоборствам. Управление процессом подготовки единоборцев.

Тема 74. Деятельность педагога по фк и тренера по единоборствам , основные составляющие их профессионализма (2 ч.)

Требования к квалификации педагога- тренера по единоборствам. Характеристика профессиональной деятельности педагога-тренера по единоборствам. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса по единоборствам. Управление процессом подготовки единоборцев

Тема 75. Деятельность педагога по фк и тренера по единоборствам , основные составляющие их профессионализма (2 ч.)

Требования к квалификации педагога- тренера по единоборствам. Характеристика профессиональной деятельности педагога-тренера по единоборствам. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса по единоборствам. Управление процессом подготовки единоборцев

Тема 76. Деятельность педагога по фк и тренера по единоборствам , основные составляющие их профессионализма (2 ч.)

Требования к квалификации педагога- тренера по единоборствам. Характеристика профессиональной деятельности педагога-тренера по единоборствам. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса по единоборствам. Управление процессом подготовки единоборцев

Тема 77. Деятельность педагога по фк и тренера по единоборствам , основные составляющие их профессионализма (2 ч.)

Требования к квалификации педагога- тренера по единоборствам. Характеристика профессиональной деятельности педагога-тренера по единоборствам. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса по единоборствам. Управление процессом подготовки единоборцев

Тема 78. Деятельность педагога по фк и тренера по единоборствам , основные составляющие их профессионализма (2 ч.)

Требования к квалификации педагога- тренера по единоборствам. Характеристика профессиональной деятельности педагога-тренера по единоборствам. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса по единоборствам. Управление процессом подготовки единоборцев

Раздел 14. Организация и контроль в единоборствах (12 ч.)

Тема 79. Комплексный контроль в единоборствах: содержание и методы (2 ч.)

Основные понятия комплексного контроля в единоборствах. Критерии оценки соревновательной деятельности. Методика комплексного педагогического контроля за единоборцами. Инструментальные методы контроля за спортивной подготовленностью и спортивной деятельностью единоборцев.

Тема 80. Методика техник обучения единоборств (2 ч.)

Методика обучения техники единоборства в положении партера. Методика обучения техники единоборства в положении стоя. Методика обучения техники единоборства в соревновательных поединках.

Тема 81. Методика обучения тактики единоборств (2 ч.)

Тема 82. Совершенствование комбинаций и связок (2 ч.)

Обучение и совершенствование технико-тактических действий единоборства в положении партера. Обучение и совершенствование технико-тактических действий единоборства в положении стойки. Совершенствование технико тактических комбинаций и связок в условиях соревновательны поединках.

Тема 83. Совершенствование комбинаций и связок (2 ч.)

Обучение и совершенствование технико-тактических действий единоборства в положении партера. Обучение и совершенствование технико-тактических действий единоборства в положннии стойки. Совершенствование технико тактических комбинаций и связок в условиях соревновательны поединках.

Тема 84. Совершенствование комбинаций и связок (2 ч.)

Обучение и совершенствование технико-тактических действий единоборства в положении партера. Обучение и совершенствование технико-тактических действий единоборства в положннии стойки. Совершенствование технико тактических комбинаций и связок в условиях соревновательны поединках.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Пятый триместр (9 ч.)

Раздел 5. методика обучения спортивным видам плавания (4,5 ч.)

Вид СРС: * Выполнение индивидуальных заданий

подготовить презентацию на тему: «Техника выполнения и методика обучения способом брасс».

Подготовить презентацию на тему: «Игры и развлечения на воде».

Подготовить презентацию на тему: «Техника выполнения и методика обучения баттерфляй».

Подготовить презентацию на тему: «Техника выполнения и методика обучения кроль на груди».

Подготовить презентацию на тему: «Техника выполнения и методика обучения кроль на спине»..

Раздел 6. Методика обучения прикладным видам плавания (4,5 ч.)

Вид СРС: * Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

– Оформите презентацию «Оказание первой помощи при утоплении».

– Оформите презентацию «Приемы освобождения от захватов тонущего. Приемы транспортировки тонущего».

– Оформите презентацию «Техника плавания способом на боку и брасс на спине.».

– Оформите презентацию «Техника ныряния в длину и глубину».

– Оформите презентацию «Специальные устройства и приспособления, необходимые для проведения занятий и соревнований.».

Шестой семестр (11 ч.)

Раздел 7. Характеристика игры футбол (5,5 ч.)

Вид СРС: * Выполнение индивидуальных заданий

Составить комплекс упражнений на методику обучения (рассказ, целостный показ, подводящие упражнения), упражнения от простого к сложному не менее 6-7 упражнений. После выделить ошибки и написать пути их исправления. Следующим техническим элементам игры (Техника и методика обучения техническим элементам игры в футбол). Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар средней частью подъема, удар внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, удары по неподвижному мячу, удары по катящемуся мячу, удары по летящему мячу, удар с поворотом, удар с полукруга, удар по мячу головой, удар с середины лба, удар боковой частью лба). Остановка мяча (ногой, подошвой, подъемом бедра, с переводом, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, грудью, головой). Введение мяча (средней частью подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком).

Раздел 8. Обучение технике игры в нападении (5,5 ч.)

Вид СРС: * Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка по темам: Кратко законспектировать правила поведения в спортивном зале по мини-футболу. Требование к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Первая помощь, получившему травму.

Восьмой семестр (8 ч.)

Раздел 11. Обучение технике игры в волейболе (4 ч.)

Вид СРС: * Выполнение индивидуальных заданий

1. Передача мяча сверху двумя руками в кругу диаметром 3,5 м. (техника выполнения 20 раз).

20 раз – «5»

17 раз – «4»

15 раз – «3»

2. Прием мяча двумя руками снизу в кругу диаметром 3,5 м (техника выполнения 20 раз).

20 раз – «5»

17 раз – «4»

15 раз – «3»

3. Чередование передач сверху и снизу двумя руками в кругу диаметром 3,5 м (техника выполнения 20 раз).

20 раз – «5»

17 раз – «4»

15 раз – «3».

Раздел 12. Совершенствование тактике игры в волейбол (4 ч.)

Вид СРС: * Подготовка к сдаче нормативов

1. Комбинация: из зоны № 1 по боковой линии передачи сверху двумя руками до сетки (6-8 раз), поворот – вдоль сетки передачи сверху двумя руками до боковой линии района 4-й зоны (6-8 раз), поворот – по боковой линии прием снизу двумя руками до лицевой линии района 5-й зоны (6-8 раз). Начинается комбинация из-за лицевой линии и заканчивается за лицевой линией (техника выполнения).

2. Нападающий удар из зоны № 3 с метровой передачи и с задней линии (техника выполнения).
3. Подача в зоны № 1, 5 и 6 по требованию преподавателя (техника и точность выполнения), 4 раза из 5.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

- 1 Подготовка учащихся старших классов к выполнению нормативов комплекса ГТО в процессе занятий футболом
- 2 Развитие общей выносливости детей среднего школьного возраста в процессе занятия плаванием
- 3 Развитие физических качеств детей среднего школьного возраста в процессе занятий волейболом
- 4 Развитие морфофункциональных показателей организма детей среднего школьного возраста в процессе занятий легкой атлетикой
- 5 Использование средств легкой атлетики для подготовки детей среднего школьного возраста к выполнению нормативов ГТО
- 6 Развитие скоростно-силовых качеств девочек среднего школьного возраста в процессе занятий футболом
- 7 Факторы, определяющие показатели тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе
- 8 Методические особенности повышения эффективности техники броска в баскетболе
- 9 Направленность, содержание и структура специальной физической подготовки баскетболистов
- 10 Критерии оценки соревновательной деятельности баскетболистов
- 11 Методика обучения технике и тактике на начальном этапе в борьбе дзюдо (или другого избранного вида единоборства)
- 12 Теоретико-методические аспекты начального обучения юных борцов
- 13 Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.
- 14 Тренировочные и спортивные нагрузки в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
- 15 Теоретико-методические основы организации восстановительных мероприятий в единоборствах
- 16 Особенности формирования борцовских качеств у детей группы начальной подготовки
- 17 Освоение техники спортивной борьбы и формирование арсенала индивидуальных технических действий у юных дзюдоистов
- 18 Теоретические аспекты индивидуализации подготовки борцов
- 19 Анализ физического развития детей среднего школьного возраста, занимающихся волейболом
- 20 Воспитание двигательных способностей детей младшего школьного возраста средствами футбола на уроках физической культуры
- 21 Развитие координационных способностей школьников в процессе занятий спортивной борьбой
- 22 Построения спортивной подготовки в дзюдо на основе спортивно ориентированного физического воспитания школьников
- 23 Структура и содержание специальной физической подготовки юных борцов
- 24 Теоретические аспекты индивидуализации подготовки борцов

25 Освоение техники спортивной борьбы и формирование арсенала индивидуальных технических действий у юных дзюдоистов.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-6	2 курс, Третий семестр		Модуль 1: Обучение технике игры в нападении .
ОК-8	2 курс, Третий семестр		Модуль 2: Обучение технике игры в защите.
ОПК-1	2 курс, Четвертый семестр	Экзамен	Модуль 3: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.
ОК-6	2 курс, Четвертый семестр	Экзамен	Модуль 4: Организация занятий по баскетболу.
ОК-8	3 курс, Пятый семестр		Модуль 5: методика обучения спортивным видам плавания.
ОК-6	3 курс, Пятый семестр		Модуль 6: методика обучения прикладным видам плавания.
ОК-8	3 курс, Шестой семестр		Модуль 7: Характеристика игры футбол.
ОПК-1	3 курс, Шестой семестр		Модуль 8: Обучение технике игры в нападении .
ОК-6	4 курс, Седьмой семестр	Экзамен	Модуль 9: Обучение технике игры в защите.
ОК-8	4 курс, Седьмой семестр	Экзамен	Модуль 10: Совершенствование техники и тактики игры в футбол.
ОК-8	4 курс, Восьмой семестр	Экзамен	Модуль 11: Обучение технике игры в волейболе.
ПК-2	4 курс, Восьмой семестр	Экзамен	Модуль 12: Совершенствование тактике игры в волейбол.
ОК-8	5 курс, Девятый семестр	Экзамен	Модуль 13: Теоретические основы физкультурно-спортивной деятельности в единоборствах.
ОПК-1	5 курс, Девятый	Экзамен	Модуль 14: Организация и контроль в единоборствах.

	семестр		
--	---------	--	--

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию			
Владеет информацией об отдельных приемах саморегуляции, но не умеет реализовывать их в конкретных ситуациях	Владеет отдельными приемами саморегуляции, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и свои возможности при принятии решений.	Демонстрирует возможность и обоснованность реализации приемов саморегуляции при выполнении деятельности в конкретных заданных условиях	Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции при выполнении деятельности в условиях неопределенности.
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность			
Не способен Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-1 готовностью сознать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности			
Владеет навыками системного анализа с допущением грубых ошибок.	Владеет отдельными понятиями образовательных концепций, приемами и способами их системного анализа.	Не в полной мере владеет навыками системно анализировать и выбирать образовательные концепции.	В полной мере владеет навыками системно анализировать и выбирать образовательные концепции
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики			
Не владеет базовыми представлениями	Не в достаточно владеет прекрасно базовыми представлениями	Хорошо владеет базовыми представлениями о и современ-	Прекрасно владеет представлениями о современ-

лениями о современных методах и о современных диагностике.	ями о базовыми представлениями о современных методах и технологиях обучения и диагностики.	ных методах и о технологиях обучения и диагностики.	ных методах и технологиях обучения и диагностики
ПК-4. способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности			
Не владеет навыками использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	Недостаточно владеет навыками использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	Хорошо владеет навыками использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	Свободно владеет навыками использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС Зачет
	Экзамен (дифференцированный зачет)	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено
Базовый	4 (хорошо)	зачтено
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Седьмой семестр (Экзамен, ОК-6, ОК-8)

1. Охарактеризуйте индивидуальные тактические действия игрока без мяча в нападении
2. Расскажите про систему отбора в командах высокой квалификации и сборных командах (источники комплектования команд, варианты комплектования, методы оценки способностей).
3. Дайте характеристику основным требованиям к игрокам различного амплуа.
4. Дайте понятие тактики игры в футбол и ее классификации
5. Дайте характеристику системы комплексного контроля футболистов
6. Дайте характеристику вбрасыванию мяча с аута

7. Дайте характеристику основным требованиям к игрокам различного амплуа.
8. Расскажите обязанности главного судьи и судьи на линии.
9. Дайте характеристику отборам мяча (классификация).
10. Дайте характеристику обманным движениям.
11. Назовите основные принципы составления календаря.
12. Расскажите обязанности главного судьи и судьи на линии.
13. Дайте характеристику правилам игры в футбол
14. Дайте описание обязанности судьи. Взаимодействие главного судьи с судьями на линии и резервным судьей.
15. Охарактеризуйте индивидуальные тактические действия игрока с мячом в нападении
16. Охарактеризуйте групповую тактику в нападении (комбинации в игровых эпизодах).
17. Назовите задачи и расскажите содержание учебно-тренировочного процесса в переходном периоде
18. Назовите задачи и расскажите содержание учебно-тренировочного процесса на специально подготовительном этапе подготовительного периода.
19. Дайте характеристику технике игры вратаря (классификация).
20. Дайте характеристику ведению мяча (классификация).
21. Дайте характеристику остановкам мяча (классификация).
22. Дайте характеристику технике передвижения (классификация).
23. Дайте описание планированию и видам соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание
24. Охарактеризуйте критерии технического мастерства футболистов
25. Дайте классификацию физических качеств футболистов
26. Дайте описание техники игры и ее значение для становления и роста мастерства футболистов. Взаимосвязь техники, тактики и других видов подготовки.
27. Определите модель будущего футболиста: возраст, внешние морфологические признаки, стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности спортсмена
28. Дайте понятие о технике игры в футбол. Классификация техники
29. Назовите основные требования к защите против быстрого нападения
30. Определите задачи и функции футбола для различного контингента занимающихся
31. Определите модель будущего футболиста: возраст, внешние морфологические признаки, стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности спортсмена.
32. Охарактеризуйте групповую тактику защиты (способы взаимодействия трех и более игроков в защите).
33. Назовите основные требования к защите против быстрого нападения.
34. Охарактеризуйте игровую деятельность футболистов
35. Охарактеризуйте групповую тактику защиты (способы взаимодействия двух игроков в защите).
36. Проведите сравнительный анализ поэтапного развития футбола как вида спорта.
37. Проанализируйте основные принципы игры в обороне
38. Дайте описание положения о соревновании, его значение и содержание.
39. Назовите основные моменты круговой системы соревнований по футболу (определение количества игровых дней и игр, способы составления расписания игр).
40. Охарактеризуйте групповую тактику в нападении (комбинации при стандартных положениях).

Восьмой семестр (Экзамен, ОК-8, ОПК-1)

1. Дайте определение понятия тактическая подготовка. Расскажите об упражнениях для развития специальной беговой выносливости волейболиста.
2. Расскажите о периодизации спортивной тренировки в спортивных играх (особенности различных сторон спортивной тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах).
3. Дайте общую характеристику методики обучения техники в спортивных играх. Техника и методика обучения нападающий ударов в волейболе: подводящие упражнения и их последовательность
4. Проанализируйте индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и действия с мячом при приеме мяча (после подачи, нападающего удара и отскока от блока соперника), при блокировании и самостраховке при блокировании
5. Расскажите об упражнениях для развития специальной силовой выносливости волейболиста. Перечислите тактические действия в нападении в волейболе.
6. Перечислите особенности методики обучения техники нападающего удара (этапы, основные задачи, средства и методы). Опишите технику выполнения нападающего удара и последовательность обучения технике этого действия
7. Назовите средства и методику обучения стойкам и перемещениям. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости
8. Проанализируйте групповые тактические действия в защите: блокирование атаки соперника, прием мяча после подачи и нападающего удара, страховку своего атакующего игрока
9. Расскажите об упражнениях для развития специальной гибкости волейболиста. Раскройте характеристику игры волейбол как вида спорта и средства физического воспитания. Назовите варианты игры в волейбол
10. Раскройте понятие о тактике и стратегии волейбола. Назовите цель и задачи тактической подготовки и зависимость тактической подготовки от других видов подготовки
11. Расскажите об основах планирования тренировочной работы. Приведите примеры упражнений для развития общей силы.
12. Расскажите о методике обучения групповым тактическим действиям в защите в волейболе. Перечислите несколько тактических действий в защите
13. Как оценивается уровень технико-тактической подготовленности волейболиста. Приведите примеры упражнений для развития общей гибкости волейболиста
14. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом. Сформулируйте основное понятие «блокирование».
15. Общая характеристика методики обучения тактике в волейболе. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении спортивной игры в помещении и на открытой площадке
16. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия в волейбол
17. Расскажите, каким образом происходит управление тренировочным процессом в волейболе. Дайте определение понятия интегральная подготовка
18. Перечислите дидактические и специфические принципы обучения. Дайте краткую характеристику специфическим признакам
19. Назовите средства и методику обучения приемам мяча снизу двумя и одной рукой. Приведите примеры упражнений для развития общей быстроты волейболиста
20. Проанализируйте групповые тактические действия в защите: блокирование атаки соперника, прием мяча после подачи и нападающего удара, страховку своего атакующего игрока
21. Охарактеризуйте роль и значение занятий спортивными играми в профилактике

вредных привычек. Расскажите в чем реализация принципа систематичности в обучении спортивным играм

22. Расскажите о тактике нападения в волейболе. Действия у сетки. Выбор позиции у сетки в зависимости от позиции противника. Специальные упражнения при обучении выходу к сетке

23. Расскажите о месте и значении технической подготовки в многолетнем процессе подготовки спортсменов по волейболу. Соотношение технической подготовки с другими видами подготовки в зависимости от возраста

24. Расскажите организацию и проведение соревнований по волейболу. Используемые системы проведения соревнований. Шкала наказаний, предусмотренных за неправильное поведение игроков при проведении соревнований

25. Расскажите особенности реализации в тренировке по волейболу общих дидактических принципов обучения: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности

26. Перечислите состав судейской коллегии по волейболу. Обязанности судей, выполняющих различные функции. Специальные термины и жесты судей

27. Обоснуйте реализацию принципа доступности и индивидуализации в обучении игры в волейбол. Соотношение ОФП и СФП на разных стадиях в многолетнем процессе подготовки волейболистов.

28. Назовите средства и методику обучения одиночного (подвижного, неподвижного) и группового блокирования мяча

29. Опишите технику выполнения одиночного и группового блокирования в волейболе и методику обучения блокирования

30. Расскажите методику обучения групповым тактическим действиям в нападении в волейболе. Перечислите основные комбинации в нападении. Охарактеризуйте основные нарушения правил во время игры в волейболе

31. Перечислите общие положения и классификацию техники игры в волейболе. Поддача. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.

32. Дайте определение понятия тренировочная деятельность

33. Расскажите о правилах соревнований по волейболу: способы блокирования, блок и удары команды, блокирование подачи, ошибки блокирования

34. Методика обучения технике верхней прямой подачи в волейболе (ошибки и пути их устранения). Подводящие упражнения и их последовательность. Описать технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объяснить последовательность самостоятельного освоения этого технического действия

35. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом

36. Сформулируйте основное понятие «блокирование».

37. Проанализируйте командные тактические действия в защите при приеме атакующих ударов: в линию, углом вперед и углом назад

38. Раскройте понятие о тактике и стратегии волейбола

39. Назовите цель и задачи тактической подготовки и зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.

40. Проанализируйте групповые тактические действия в нападении с изменением направления перемещения: комбинация «Волна» и «Эшелон» и со скрестным перемещением: комбинация «Крест».

41. . Расскажите о составе и размещении команды при проведении соревнований по волейболу.

42. Расскажите о составе судейской бригады и процедуре судейства

43. Проанализируйте командные тактические действия в нападении: со второй передачи игрока передней линии; со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из

зон атаки; с первой передачи или скидки

44. Объясните, почему занятия спортивными играми оказывают положительное влияние на развитие внимания, памяти и мышления. Особенности методики проведения урока по спортивным играм в младших классах

45. Проанализируйте групповые тактические действия в нападении при взаимодействии игроков передней линии без изменения направления перемещения

46. Проанализируйте командные тактические действия в защите при приеме подач: в линию и уступом

Девятый семестр (Экзамен, ОК-8, ОПК-1)

1. Дайте определение понятий «утомление» и «восстановление».

2. Дайте определение понятия «быстрота». Назовите основные средства и методы развития быстроты.

3. Дайте определение понятия «выносливость». Назовите средства и методы развития выносливости

4. Дайте определение понятия «гибкость». Назовите средства и методы развития гибкости.

5. Дайте определение понятия «ловкость». Назовите средства и методы развития ловкости.

6. Дайте определение понятия «сила». Перечислите основные средства и методы ее развития.

7. Дайте характеристику врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся.

8. Дайте характеристику детско-юношеского спорта.

9. Дайте характеристику Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

10. Дайте характеристику массового спорта, перечислите его основные задачи на примере единоборств.

11. Дайте характеристику оперативного планирования в спортивной подготовке единоборцев.

12. Дайте характеристику психологических средств восстановления, назовите общие принципы их применения.

13. Дайте характеристику современного спорта, определите его роль в обществе.

14. Дайте характеристику соревнований как формы подведения итогов.

15. Дайте характеристику спорта высших достижений.

16. Дайте характеристику спортивной борьбы как упражнения в системе физического воспитания страны.

17. Дайте характеристику спортивной ориентации и отбора в единоборствах.

18. Дайте характеристику спортивной тренировки, назовите основные виды и задачи подготовки.

19. Дайте характеристику тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки борцов.

20. Назовите основные виды спорта, дайте их характеристику.

21. Назовите основные ступени отбора в многолетней подготовке единоборцев.

22. Назовите основные типы спорта, дайте их характеристику.

23. Назовите особенности терминологии технических действий в спортивной борьбе.

24. Назовите права и обязанности главного секретаря соревнований.

25. Назовите причины изменения продолжительности времени схватки в современных соревнованиях по единоборствам.

26. Назовите состав судейской коллегии в соответствии с правилами избранного вида единоборства.

27. Назовите функции, права и обязанности судьи-секундометриста.

28. Опишите возможности использования бани как средства восстановления в спорте.
29. Опишите историю появления первых правил соревнований по единоборствам.
30. Опишите особенности планирования соревнований в соответствии с Единым спор-
тивным календарем.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Успеваемость студентов в семестре определяется на основе набранных баллов и оценивается на «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» за дисциплины, заканчивающиеся экзаменами или дифференцированными зачетами по следующей шкале:

- «Отлично» - от 86 до 100 баллов – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

- «Хорошо» - от 74 до 85 баллов – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

- «Удовлетворительно» - от 61 до 73 баллов – теоретическое содержание курса в целом освоено, пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

- «Неудовлетворительно» - 60 и менее баллов - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к существенному повышению качества выполнения учебных заданий.

Если в семестре предусмотрена сдача зачета, то по результатам работы в семестре студент может получить оценку:

- «Зачтено» - от 60 и более баллов;
- «Не зачтено» - менее 60 баллов.

Студент, не набравший нужное количество баллов, сдает экзамен в традиционной форму (по билетам)

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;– знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;– ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;– теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю. М. Макарова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 1 электрон. опт. Диск
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикоть. – М. : Юнити-Дана, 2012. – 432 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]
3. Шуняева, Е. А. Физическая культура. Инструктивно-методические указания для студентов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е. А. Шуняева, Е. Н. Бибина, Н. А. Ломакина ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015- Режим доступа: <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/374>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
2. <http://lib.sportedu.ru> - Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе

3. <http://referat-doklad.ru> - План конспект урока по физической культуре баскетбол
4. <http://obasketbole.ru/> - Все о баскетболе. Все для баскетбола
5. <http://www.fiba.com/> - Международная Федерация баскетбола
6. <http://www.russiabasket.ru/> - Российская Федерация баскетбола
7. <http://www.volley.ru/> – сайт всероссийской федерации волейбола
8. <http://volleybolist.ru/> – сайт о волейболе

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информа-

ции, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

12.1 Перечень информационно-справочных систем

1. Информационно-справочная система «Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки» <http://diss.rsl.ru>
2. Информационная справочная система «Справочно-правовая система “Консультант+”»: <http://www.consultant.ru>
3. Информационная справочная система «Интернет-версия справочно-правовой системы “Гарант”» (информационно-правовой портал “Гарант.ру”): <http://www.garant.ru>
- 4.

12.2 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
4. Научная электронная библиотека e-library (<http://www.e-library.ru/>)
- 5.

12.3 Электронные библиотечные системы

1. Электронная библиотека МГПУ (МегоПро) (<http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Web>);
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн» (<https://biblio-online.ru/>);
3. Электронная библиотечная система «Юрайт» (<https://biblio-online.ru/>).

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, компьютер, документ-камера, гарнитура, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и

промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура, проектор, интерактивный экран, лазерная указка); автоматизированное рабочее место (12 шт.) в составе (компьютер, гарнитура), маркерная доска.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60712595 от 26.07.2012 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 60712595 от 26.07.2012 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи футзальные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, сетка баскетбольная, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту с планкой, ядро для толкания 3,5 (жен), ядро для толкания 5,5 (муж).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.