

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Повышение спортивного мастерства

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Заочная

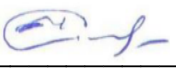
Разработчики:

Паршина Н. А., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10
от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 27.08.2018 года

Зав. кафедрой  Четайкина О. В.

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

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида).

Задачи дисциплины:

- освоить технологии обучения двигательным действиям и развивать физические качества;
- освоить систему профессионально значимых двигательных действий и повышать уровень спортивных достижений;
- овладеть навыками планирования и учета учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и других учреждениях дополнительного образования;
- овладеть методами контроля за состоянием здоровья занимающихся, оценки их физического развития и физической подготовленности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина ФТД.1 «Повышение спортивного мастерства» относится к факультативным дисциплинам.

Дисциплина изучается на 1, 2 курсе, в 3, 6 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: наличие у студента компетенций, сформированных в процессе изучения предметов школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «Анатомия», дисциплин в области безопасности жизнедеятельности, психолого-педагогического, медико-биологического и физкультурно-спортивного блоков, предусмотренных программой подготовки студентов.

Изучению дисциплины ФТД.1 «Повышение спортивного мастерства» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.22 История физической культуры и спорта.

Освоение дисциплины ФТД.1 «Повышение спортивного мастерства» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;

Б1.В.ДВ.1 Элективные курсы по физической культуре.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Повышение спортивного мастерства», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности.

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 компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

<i>ОК-8. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>		
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: – научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; – принципы спортивной тренировки в избранном виде спорта; – методику подготовки спортсменов различной квалификации и на различных этапах подготовки; уметь: – творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – составлять план-конспект учебно-тренировочного занятия направленного на развитие отдельно взятого физического действия; – продемонстрировать техническое действие в избранном виде спорта; владеть: – средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; – навыками проведения спортивно-массового мероприятия; – методикой пропаганды здорового образа жизни.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

<i>ПК-14. способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</i>		
<i>тренерская деятельность</i>		
ПК-14	способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	знать: – основные положения теории и методики избранного вида спорта; – основы цикличности подготовки спортсменов; – периодизацию спортивной тренировки; уметь: – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе учебно-тренировочных занятий; – проводить учебно-тренировочное занятие с различными категориями занимающихся (возраст, уровень подготовки, состояние здоровья); – выполнять комплекс нормативов по физической и теоретической подготовке; владеть:

	– техникой движений в избранном виде спорта, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; – приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов в избранном виде спорта; – методикой судейства соревнований в избранном виде спорта.
--	--

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Третий триместр	Шестой триместр
Контактная работа (всего)	20	12	8
Практические	20	12	8
Самостоятельная работа (всего)	224	110	114
Виды промежуточной аттестации	8	4	4
Зачет	8	4	4
Общая трудоемкость часы	252	126	126
Общая трудоемкость зачетные единицы	7	4	4

5 Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общая физическая подготовка в гимнастике:

Сила. Гибкость. Ловкость.

Модуль 2. Специальная физическая подготовка в гимнастике:

СФП для мышц плечевого пояса и рук. СФП для мышц живота и передней поверхности бедер. СФП для мышц спины и задней поверхности бедер.

Модуль 3. Общая физическая подготовка в волейболе:

Силовая подготовка. Развитие быстроты.

Модуль 4. Специальная физическая подготовка в волейболе:

Развитие прыгучести. Развитие специальной быстроты.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (20 ч.)

Модуль 1. Общая физическая подготовка в гимнастике (6 ч.)

Тема 1. Сила (2 ч.)

Упражнения для развития силы.

- подтягивание в висе лежа на н/ж или перекладине
- подтягивание в висе на высокой перекладине или в/ж;
- низкая перекладина: из виса стоя переворот в упор, толчком двух ног и силой;
- «отжимание» в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами (амортизаторы закрепить за рейку или стенку, свободные концы намотать на кисти рук) из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине.
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног.
- лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол в висе на г/стенке (держать);
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.

- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на г/скамейке, бревне стоя, поперек.

Тема 2. Гибкость (2 ч.)

Упражнения для развития гибкости.

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед (из любых положений);
- «мост»;
- полушпагаты и шпагаты;
- махи ногами;
- выкруты в плечевых суставах.

Тема 3. Ловкость (2 ч.)

Примерные упражнения для развития ловкости

1. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты, перекаты.
2. Попеременные прыжки с ноги на ногу
3. Прыжки из стороны в сторону
4. Ласточка
5. Отжимания с хлопком
6. «Колесо».
7. Стойка на руках.
8. Ходьба на руках.

Модуль 2. Специальная физическая подготовка в гимнастике (6 ч.)

Тема 4. СФП для мышц плечевого пояса и рук (2 ч.)

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением (2 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на брусках, гимнастической скамейке, стоялках;
3. В упоре на параллельных брусках – сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;
4. Лазание по канату без помощи ног. То же в висячем положении;
5. Из вися – переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам
– выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
7. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу – поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх – опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу – дугами вперед руки вверх.

Тема 5. СФП для мышц живота и передней поверхности бедер. (2 ч.)

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки вверх (с отягощением) – поднимание туловища на 15-20 градусов выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений – с удержанием горизонтального положения (10, 15 с. и более), с отягощением (1,5-2 кг);
4. Из вися углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
5. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками – поднимание ног на 15-20 гр. выше горизонтали;
6. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время.
7. Лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали – сгибание

до полной «складки»;

8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15- 20 гр. – перекаты боком вправо-влево;

9. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди;

10. Вис прогнувшись на н/ж;

11. Из вися на кольцах махом-силой с прямым телом – вис прогнувшись;

12. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Тема 6. СФП для мышц спины и задней поверхности бедер (2 ч.)

1. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки вверх – поднимание туловища до горизонтали с отягощением (1,5-2 кг);

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении с отягощением;

3. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (10, 15 с. и более);

4. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально натянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

5. На н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;

6. То же махом ногами из вися сзади;

7. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж.

Модуль 3. Общая физическая подготовка в волейболе (4 ч.)

Тема 7. Силовая подготовка (2 ч.)

Примерные упражнения для развития силы

1. Жим штанги весом 20-35 кг.

2. Рывок штанги весом 15-20 кг.

3. Наклоны со штангой весом 15-20 кг.

4. Приседания со штангой весом 30-50 кг.

5. Метание (толкание) тяжести (камней, гирь, ядер, набивных мячей).

6. Упражнения с гирей, гантелями, блинами от штанги (наклоны, рывки, вращательные движения).

7. Отжимания на пальцах в упоре лежа.

8. Отталкивание от опоры руками и ногами из положения в упоре лежа.

9. Передвижения на руках из упора лежа (без помощи ног) по кругу.

10. Передвижения в упоре сидя (руки сзади), перебирая руками, ногами.

11. Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах).

12. Переноска партнера шагом, бегом.

13. Приседания с партнером на плечах.

14. Упражнения с сопротивлением – удержание рук из различных исходных положений

14. Перетягивание, наклоны, борьба.

15. Имитация нападающих ударов в тренировочном жилете.

16. Метание камней, сохраняя структуру нападающего удара.

17. Броски набивных мячей (1-3 кг) через сетку.

Сила – способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Проявление качества силы зависит от ряда факторов:

1) физиологического поперечника мышц;

2) общего состояния центральной нервной системы;

3) скорости химических изменений в мышечной ткани;

4) волевого усилия;

5) степени утомления мышц.

Средствами развития силы являются упражнения, выполнение которых тесно связано с преодолением сопротивлений. В качестве сопротивления могут быть использованы:

1) внешние отягощения (гантели, штанга, мешок с песком и т. д.);

2) сопротивление других предметов (эспандера, резины);

3) вес собственного тела и его частей (подтягивание, приседание, сгибание и

разгибание рук в упоре лежа и т. д.);

4) сопротивление партнера.

Тема 8. Развитие быстроты (2 ч.)

Примерные упражнения для развития быстроты

1. Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений.
2. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.
3. Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения.
4. Быстрое перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения.
5. Быстрое перемещение к сетке с выполнением бросков теннисными мячами.
6. Быстрое переключение от одних действий к другим, различным по характеру.

Модуль 4. Специальная физическая подготовка в волейболе (4 ч.)

Тема 9. Развитие прыгучести (2 ч.)

Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.
4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с отягощениями.
8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального).
9. Приседания с партнером на плечах.
10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
12. Выпрыгивание из приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

Тема 10. Развитие специальной быстроты (2 ч.)

Примерные упражнения для развития специальной быстроты

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара – перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.
2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.
5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).

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

61 Вопросы и задания для самостоятельной работы Третий триместр (110 ч.)

Модуль 1. Общая физическая подготовка в гимнастике (55 ч.)

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
2. Спортивные виды гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.

4. История развития гимнастики в России с начала XX века и до настоящего времени.
5. Методические особенности гимнастических упражнений.
6. Упражнения на видах мужского гимнастического многоборья.
7. Упражнения на видах женского гимнастического многоборья.
8. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.
9. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.
10. Развитие скоростных качеств посредством гимнастических упражнений
11. Развитие выносливости средствами гимнастических упражнений
12. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
13. Использование гимнастических упражнений для развития ловкости.
14. Развитие быстроты посредством гимнастических упражнений.
15. Структура учебно-тренировочного процесса по гимнастике.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия по гимнастике в группе начальной подготовки

Модуль 2. Специальная физическая подготовка в гимнастике (55 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к тестированию по теме «Специальная физическая подготовка в гимнастике»

Шестой триместр (85,5 ч.)

Модуль 3. Общая физическая подготовка в волейболе (57 ч.)

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
2. История развития волейбола в России.
3. Характеристика техники игры в волейбол.
4. Характеристика тактики игры в волейбол.
5. Состав команды в волейболе.
6. Правила игры в волейбол.
7. Физическая подготовка спортсменов в волейболе.
8. Интеграция изучения технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность
9. Организация и проведение соревнований различного масштаба.
10. Права и обязанности судей и игроков

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Запишите подводящие упражнения для обучения передач в волейболе.
2. Законспектируйте материал по теме: «Значение индивидуальных способностей при игре в волейбол».
3. Предложите подводящие упражнения для обучения нижней передаче.
4. Проведите сравнительный анализ особенностей одиночного и группового блокирования в волейболе.

Модуль 4. Специальная физическая подготовка в волейболе (57 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Составить комплекс упражнений для развития быстроты в волейболе.
2. Составить комплекс упражнений для развития выносливости в волейболе.
3. Составить комплекс упражнений для развития гибкости в волейболе.
4. Составить комплекс упражнений для развития ловкости в волейболе.
5. Составить комплекс упражнений для развития силы в волейболе.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	1 курс, Третий триместр	Зачет	Модуль 1: Общая физическая подготовка в гимнастике.
ПК-14	1 курс, Третий триместр	Зачет	Модуль 2: Специальная физическая подготовка в гимнастике.
ОК-8	2 курс, Шестой триместр	Зачет	Модуль 3: Общая физическая подготовка в волейболе.
ПК-14	2 курс, Шестой триместр	Зачет	Модуль 4: Специальная физическая подготовка в волейболе.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Особенности подготовки спортивного волонтера, Проектирование профессиональной карьеры, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта.

Компетенция ПК-14 формируется в процессе изучения дисциплин: Биомеханика двигательной деятельности, Методика освоения технико-тактических действий в боксе, Организация занятий по фитнес-аэробике, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Элективные курсы по физической культуре.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и интерпретирует физкультурно-спортивную терминологию; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач в области физической культуры и спорта; владеет навыками решения практических задач, выполняет все нормативы по уровню физической подготовленности в различных видах спорта

Базовый уровень:

знает физкультурно-спортивную терминологию; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические

знания по вопросам повышения спортивного мастерства; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; выполняя нормативы по физической подготовленности, умеет определять и исправлять ошибки в выполнении отдельных физкультурных тестов

Пороговый уровень:

знаком с терминологией, понимает теоретическое содержание курса «Повышение спортивного мастерства»; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях в области физической культуры и спорта; демонстрирует практические умения в выполнении нормативов по физической подготовленности, но допускает ошибки в технике выполнения отдельных физкультурных элементов

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, не знает терминологию, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении тестов по физической подготовленности, предусмотренных программой, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по дисциплине «Повышение спортивного мастерства».

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; выполняет все контрольные нормативы (согласно разработанной программе), демонстрирующие его общую и специальную подготовленность в отдельных видах спорта.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя. Студент не укладывается в нормативы, отражающие его общую и специальную физическую подготовку.

83. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Общая физическая подготовка в гимнастике

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Определите место гимнастики в системе физического воспитания, её значение для человека.
2. Отрадите задачи и средства гимнастики.
3. Выявите методические особенности гимнастики.
4. Охарактеризуйте оздоровительные виды гимнастики.
5. Отрадите особенности образовательно-развивающих видов гимнастики.

Модуль 2: Специальная физическая подготовка в гимнастике

ПК-4 способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу

1. Отрадите причины травматизма на занятиях по гимнастике у детей дошкольного возраста и определите способы его предупреждения
2. Отрадите причины травматизма на занятиях по гимнастике у детей школьного возраста и определите способы его предупреждения
3. Выявите характер травм на занятиях по гимнастике у детей дошкольного возраста и определите способы их профилактики.
4. Выявите характер травм на занятиях по гимнастике у детей школьного возраста и определите способы их профилактики.
5. Охарактеризуйте методику развития скоростных качеств у детей дошкольного возраста
6. Отрадите особенности методики развития скоростных качеств у детей школьного возраста
7. Охарактеризуйте методику развития ловкости у детей дошкольного возраста
8. Отрадите особенности методики развития ловкости у детей школьного возраста
9. Охарактеризуйте методику развития гибкости у детей дошкольного возраста
10. Отрадите особенности методики развития гибкости у детей школьного возраста
11. Охарактеризуйте методику развития силы у детей дошкольного возраста
12. Отрадите особенности методики развития силы у детей школьного возраста
13. Охарактеризуйте методику развития выносливости у детей дошкольного возраста
14. Отрадите особенности методики развития выносливости у детей школьного возраста

Модуль 3: Общая физическая подготовка в волейболе

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Определите место волейбола в системе физического воспитания.
2. Определите специфику волейбола и требования к методике обучения детей разного возраста.
3. Перечислите и охарактеризуйте средства и методы, применяемые в процессе обучения волейболу.
4. Отрадите правила игры в волейбол и проанализируйте их связь с техникой и тактикой игры.
5. Определите особенности подбора средств и методов на разных этапах обучения приемам игры в волейбол.

Модуль 4: Специальная физическая подготовка в волейболе

ПК-4 способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу

1. Охарактеризуйте методику развития скоростных качеств у детей дошкольного возраста
2. Отрадите особенности методики развития скоростных качеств у детей школьного возраста
3. Охарактеризуйте методику развития ловкости у детей дошкольного возраста
4. Отрадите особенности методики развития ловкости у детей школьного возраста
5. Охарактеризуйте методику развития гибкости у детей дошкольного возраста
6. Отрадите особенности методики развития гибкости у детей школьного возраста
7. Охарактеризуйте методику развития силы у детей дошкольного возраста
8. Отрадите особенности методики развития силы у детей школьного возраста
9. Охарактеризуйте методику развития выносливости у детей дошкольного возраста
10. Отрадите особенности методики развития выносливости у детей школьного возраста

возраста

84. Вопросы промежуточной аттестации

Третий триместр (Зачет, ОК-8, ПК-4)

1. Определите особенности спортивной гимнастики как вида спорта.
2. Определите закономерности развития гимнастики у народов древнего мира.
3. Выявите особенности развития гимнастики в эпоху Средневековья и Возрождения.
4. Отрадите особенности развития гимнастика в Новое время.
5. Выявите особенности возникновения национальных систем гимнастики.
6. Раскройте особенности развития гимнастики во второй половине XIX – начале XX века.
7. Охарактеризуйте развитие гимнастики в дореволюционной России.
8. Охарактеризуйте особенности развития гимнастики в России после 1917 г.
9. Выявите методологические основы (методологический базис) технологии подготовки гимнастов.
10. Охарактеризуйте концепцию подготовки гимнастов.
11. Отрадите методические принципы подготовки гимнастов.
12. Выявите сходства и различия в подготовке гимнастов и гимнасток.
13. Отрадите причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях по гимнастике.
14. Выявите характер травм на занятиях по гимнастике и способы их профилактики.
15. Раскройте содержание требований, предъявляемых к местам проведения занятий по гимнастике.
16. Дайте характеристику страховки, помощи и само страховки как мер предупреждения травматизма в гимнастике.
17. Определите особенности обучения приемам страховки и помощи на занятиях по гимнастике.
18. Отрадите особенности врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по гимнастике.
19. Охарактеризуйте технику гимнастических упражнений и определите закономерности, лежащие в ее основе.
20. Отрадите особенности выполнения статических упражнений в гимнастике.
21. Определите особенности выполнения динамических упражнений (отталкивание и приземление) в гимнастике.
22. Определите особенности выполнения динамических упражнений (силовые упражнения) в гимнастике.
23. Определите особенности выполнения динамических упражнений (силовые упражнения) в гимнастике.
24. Охарактеризуйте теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям
25. Определите специфические особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
26. Опишите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе ознакомления с изучаемым упражнением.
27. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания упражнения
28. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
29. Опишите особенности практической реализации принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.
30. Опишите методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим

упражнениям.

31. Отрадите особенности развития силовых качеств гимнастов.
32. Охарактеризуйте методику развития скоростных качеств гимнастов.
33. Проанализируйте особенности развития ловкости у гимнастов.
34. Отрадите особенности развития гибкости у гимнастов.
35. Охарактеризуйте методику развития выносливости у гимнастов.
36. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного

аппарата у гимнастов.

37. Выявите особенности оценки и развития внимания у гимнастов.
38. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения у гимнастов.
39. Опишите особенности управления эмоциями у гимнастов.
40. Определите особенности оценки и развития воли у гимнастов.

Шестой триместр (Зачет, ОК-8, ПК-4)

1. Дайте характеристику волейболу как одному из средств и методов физического воспитания.

2. Отрадите историю возникновения и развития волейбола.

3. Отрадите правила игры в волейбол и определите их связь с техникой и тактикой игры.

4. Проведите сравнительный анализ эволюции правил игры в волейбол.

5. Охарактеризуйте последовательность обучения технико-тактическим приемам в волейболе.

6. Определите особенности подбора средств и методов на разных этапах обучения приемам игры в волейбол.

7. Выделите причины возникновения травм на занятиях по волейболу и определите способы их предупреждения.

8. Дайте характеристику методам педагогического контроля на занятиях по волейболу.

9. Представьте классификацию техники игры в волейболе

10. Выявите особенности обучения стойкам волейболиста.

11. Выявите особенности обучения передвижениям и исходным положениям в волейболе.

12. Отрадите методику обучения передаче мяча двумя руками сверху.

13. Выявите особенности методики обучения приема мяча двумя руками снизу.

14. Охарактеризуйте методику обучения нижней прямой подаче.

15. Отрадите особенности методики обучения верхней прямой подаче,

16. Охарактеризуйте методику обучения подаче в прыжке.

17. Представьте методику обучения прямому нападающему удару.

18. Отрадите особенности обучения удару с переводом.

19. Выявите особенности обучения обманному удару.

20. Отрадите особенности обучения одиночному блокированию.

21. Отрадите особенности обучения групповому блокированию.

22. Представьте характеристику командных тактических действий в защите.

23. Определите особенности проведения учебных занятий по волейболу с детьми разного возраста и уровня физической подготовленности.

24. Отрадите методику судейства соревнований по волейболу.

25. Охарактеризуйте методику развития скоростных качеств у детей дошкольного возраста

26. Отрадите особенности методики развития скоростных качеств у детей школьного возраста

27. Охарактеризуйте методику развития ловкости у детей дошкольного возраста

28. Отрадите особенности методики развития ловкости у детей школьного возраста

29. Охарактеризуйте методику развития гибкости у детей дошкольного возраста

30. Отрадите особенности методики развития гибкости у детей школьного возраста
31. Охарактеризуйте методику развития силы у детей дошкольного возраста
32. Отрадите особенности методики развития силы у детей школьного возраста
33. Охарактеризуйте методику развития выносливости у детей дошкольного возраста
34. Отрадите особенности методики развития выносливости у детей школьного возраста
35. Охарактеризуйте методику развития прыгучести у детей дошкольного возраста
36. Отрадите особенности методики развития прыгучести у детей школьного возраста

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета,

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических занятий, готовности к практической деятельности.

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

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.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 191 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/438991>
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 224 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/438651>
3. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. — Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/10848>
4. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 105 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/423293>
5. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. –

244 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/416234>

Дополнительная литература

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т.И. Зябрева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>

2. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт. – Том 1 – 2014. – 368 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69824>

3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский, М. В. Смолевский. – Москва : Советский спорт,. – Том 2. – 2014. – 231 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69825>

4. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья: метод. рекомендации : учебное пособие / составители И. А. Житков [и др.]. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2009. – 48 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/43209>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»

2. <http://cnit.ssau.ru> – Вопросы физической культуры и спорта

3. <http://www.omskathletics.hoha.ru> – Сайт по легкой атлетике

4. <http://www.sprintexpress.ru> – Сайт по легкой атлетике

5. [http:// www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21](http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21) – Волейбол спорт [Электронный ресурс] Электронный справочник, 2011

6. <http://basketball.ru/> – Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров

7. <http://rubasket.com/> – Мировой баскетбол

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

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;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы по предлагаемым источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение;
- выучите определения терминов, относящихся к теме.

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 написании рефератов и подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

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

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 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. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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

Мультимедийный класс (№ 107).

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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

Гимнастический зал (№ 303).

Основное оборудование:

Блочная подвеска для гимнастических колец, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, брусья гимнастические мужские с жердями, верхнее покрытие акробатической дорожки, канат для лазания, 5м, козел гимнастический, кольца гимнастические, кольца гимнастические с тросиками (пара), конь гимнастический маховый, мостик

гимнастический пружинный, перекладина высокая, перекладина гимнастическая универсальная, подвеска блочная для колец гимнастических.

Универсальный спортивный зал (№ 204).

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные «Winner», планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-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.

Зал единоборств (№ 104).

Основное оборудование:

Маты борцовские, ковер борцовский, «шведская стенка», перекладина переносная, борцовский манекен.