Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«**Дагестанский государственный педагогический университет**»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
_____
«___» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03 ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
Б1.О.03.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»
Квалификация выпускника: Бакалавр
Формы обучения – очная, заочная

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	2	54		54				
	3	54		54				
	4	58		54				зачет
	5	54		54				
	6	54		54				зачет
		328		**328**				
заочная	1 курс	54		6			48	
		54		6		3	45	зачет
	2 курс	54		6			48	
		58		6		3	49	зачет
	3 курс	54		6			48	
		54		6		3	45	зачет
		328		**36**		**9**	**283**	

Махачкала, 2022

Автор рабочей программы дисциплины (модуля): «**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**» доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Омаров О.М.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств
(протокол № 3 от «12» октября 2022 г.)
Зав. кафедрой: Мансуров Т.М, к.п.н., доцент _____12.10.2022 г.

Ученом совете факультета ФК и БЖ *(протокол № 2 от «14 »октября 2022 г.)*

Председатель совета Исмаилов Ш.О. к.п.н., доцент _____ 14.10. 2022г.
(подпись)

Учебно-методическом совете ДГПУ *(протокол № 1 от «20» октября 2022г.)*

Председатель совета: Дибиров И.А. _____ 20.10. 2022г.
(подпись)

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре» является освоение студентами, обучающимися по профилю подготовки «Физическая культура», системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической культуры необходимых в профессионально-педагогической деятельности будущим бакалаврам физической культуры.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве учителей ФК;
- приобретение опыта творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре» относится к **обязательной части** и **Здоровье сберегающего модуля** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05- педагогическое образование, профиль: «Физическая культура» и «Спортивная подготовка».

Дисциплина Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «История физической культуры и спорта», «Гимнастика с методикой преподавания».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Баскетбол с методикой преподавания», «Волейбол с методикой преподавания», «Футбол с методикой преподавания», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей. Определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. Отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования. Навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре». Навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся. Способами контроля реакции организма на физическую нагрузку. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет _328_часов. Дисциплина изучается в I-II-III-IV-V-VI семестрах.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость					
	час.	В т.ч. по семестрам				
		№2	№3	№4	№5	№6
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**
1. Контактная работа:						
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)						
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	328	54	54	54	54	54

Вид учебной работы	Трудоёмкость					
	час.	В т.ч. по семестрам				
		№2	№3	№4	№5	№6
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)						
курсовое проектирование						
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем						
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)						
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)						
Вид промежуточного контроля: зачет				зачет		зачет

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость					
	час.	В т.ч. по семестрам				
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**328**					
1. Контактная работа:						
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)						
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	32	8	6	6	6	6
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)						
курсовое проектирование						
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем						
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)		46	45	48	45	48
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)						
Вид промежуточного контроля: зачет	6		3		3	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой.	4			4	
2	Строевые и общеразвивающие	10			10	

	упражнения и методика их проведения.					
3	Физические качества и методика их развития в гимнастике.	8			8	
4	Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям.	16			16	
5	Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья.	20			20	
6	Основы техники и тактики спортивной борьбы.	10			10	
7	Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе	10			10	
8	Средства общей и специальной физической подготовки борцов.	20			10	
9	Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в борьбе.	68			68	
10	Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	24			24	
11	Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.	12			12	
12	Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.	22			22	
13	Общая и специальная физическая подготовка волейболиста. Обучение технике игры в волейбол. Стойки и перемещения.	10			10	
14	Техника владения мячом. Подачи. Передачи мяча. Нападающие удары.	20			20	
15	Прием мяча. Блокирование. Тактика нападения и защиты в волейболе.	24			14	
16	Обучение техники игры баскетбол в нападении.	14			14	
17	Обучение броскам и передачам мяча в баскетболе. Техника владения мячом.	24			24	
18	Обучение технике игры в защите.	16			16	
	Курсовое проектирование	*Х*				
	Консультация к экзамену	*Х*				
	Подготовка к экзамену (зачету)	*Х*				
	Итого:	**328**			**328**	

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой.	4				4
2	Строевые и общеразвивающие	8				8

	упражнения и методика их проведения.					
3	Физические качества и методика их развития в гимнастике.	10			2	8
4	Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям.	14			2	12
5	Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья.	18			2	16
6	Основы техники и тактики спортивной борьбы.	12			2	10
7	Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.	16			2	14
8	Средства общей и специальной физической подготовки борцов.	24			2	22
9	Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в борьбе.	53			6	47
10	Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	22			2	20
11	Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.	12			2	10
12	Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.	21			2	19
13	Общая и специальная физическая подготовка волейболиста. Обучение технике игры в волейбол. Стойки и перемещения.	12			2	10
14	Техника владения мячом. Подачи. Передачи мяча. Нападающие удары.	18			2	16
15	Прием мяча. Блокирование. Тактика нападения и защиты в волейболе.	24			2	22
16	Обучение техники игры баскетбол в нападении.	14			2	12
17	Обучение броскам и передачам мяча в баскетболе. Техника владения мячом.	22			2	20
18	Обучение технике игры в защите.	15			2	13
	Курсовое проектирование	*Х*				-
	Консультация к экзамену	*Х*				-
	Подготовка к экзамену (зачету)	*Х*				Х
	Итого:	**319**			**36**	**283**

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

ГИМНАСТИКА

Тема 1. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой

1. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой.
2. Система профилактических мероприятий травматических предупреждений на занятиях гимнастикой.

3. Страховка, самостраховка и помощь как мера предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.

4. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.

5. Обучение приемам помощи и страховки в отдельных видах многоборья и профилактика травм.

Тема 2. Строевые и общеразвивающие упражнения и методика их проведения

1. Техника выполнения и методика обучения «строевым приемам».

2. Техника выполнения и методика обучения «построениям и перестроениям».

3. Техника выполнения и методика обучения «передвижениям» (фигурная маршировка: обход; диагональ; противоход; змейка; открытая и закрытая петля; по кругу; открытая и закрытая спираль).

4. Техника выполнения и методика обучения «размыканиям и смыканиям».

Применение разнообразных ОРУ по анатомическому признаку и методической направленности для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия.

1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Терминология ОРУ.

3. Способы проведения ОРУ.

4. Формы записи ОРУ.

5. Методика и технология обучения ОРУ:

1) проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: без предметов;

2) проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: с предметами;

3) проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: с гимнастической скамейкой;

4) проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: у гимнастической стенки.

5) проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: в парах.

Тема 3. Физические качества и методика их развития в гимнастике

Применение разнообразных общеразвивающих упражнений для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся для успешного овладения техникой упражнений гимнастического многоборья.

Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП (лазание по канату, угол в упоре, подъём переворотом в упор).

Применение упражнений для развития силы на различных снарядах, с предметами и без предметов в различных режимах работы мышц. Применение активных и пассивных гимнастических упражнений для развития гибкости. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся.

Задачи, формы, содержание физической и технической подготовки юных гимнастов. Разбор материала по физической подготовке гимнастов в секции. Отработка умений на определённом контингенте занимающихся подобрать задания по физической подготовке, исходя из подготовленности и конечной цели подготовки.

Учебная практика: разработка и проведение на группе комплексов упражнений направленных на развитие физических качеств.

Тема 4. Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям

Разбор основ техники, методики и технологии обучения гимнастическим упражнениям.

Учебная практика по освоению технологии обучения конкретным упражнениям по заданию преподавателя. Отработка всех умений по методике обучения техники гимнастических упражне-

ний по заданию преподавателя (объяснение техники, наглядность, помощь при обучении, определение и устранение ошибок выполнения, поиск корректирующих заданий).

Разбор целостных технологических цепочек обучения гимнастическим упражнениям не ниже 2-го разряда массовой гимнастики. Определение ошибок и способов их устранения. Отработка методики соединения отдельных элементов в целостной комбинации.

Учебная практика: работа на тренировочных занятиях в качестве стажера-преподавателя. Демонстрация умений: показать упражнение, определить готовность к освоению упражнения, оказать помощь и страховку, определить ошибки исполнения и их причины, подобать средства для устранения ошибок.

Типовые практико-ориентированные задания: проектирование учебно-тренировочных занятий по гимнастике (части занятия); проектирование процесса обучения гимнастическому упражнению.

Учебная практика по проведению на подгруппе студентов учебно-тренировочного занятия (или его части). Разбор основ техники, методики и технологии обучения упражнений классификационных программ.

Отработка умений оказывать помощь при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Проведение учебных заданий по оказанию помощи при обучении элементов на гимнастических снарядах.

Методический разбор техники и методики обучения упражнениям гимнастического многоборья III и II спортивного разряда действующих классификационных программ (категории Б). Отработка методов обучения для оценки готовности гимнаста к обучению конкретных гимнастических упражнений.

Выполнение базовых упражнений на различных гимнастических снарядах с целью использования их для показа при обучении.

Учебная практика. Работа на занятиях в своих группах в качестве учителя ФК. Выполнение заданий по методике обучения гимнастическим упражнениям. Совершенствование умений применения средств гимнастики с разным контингентом занимающихся. Демонстрация умений: показать упражнение, определить готовность к освоению упражнения, оказать помощь и страховку, определить ошибки исполнения и их причины, подобрать средства для устранения ошибок, составлять разнообразные учебные целостные комбинации по всем видам гимнастического многоборья.

Методика и технология обучения акробатическим упражнениям:
- «стойка на лопатках»;
- «равновесие на одной»;
- «кувырок вперед»;
- «стойка на голове и руках»;
- «кувырок назад»;
- «мост»;
- «длинный кувырок вперед»;
- «силой стойка на голове»;
- «кувырок вперед с прыжка»;
- «переворот в сторону»»;

Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на брусьях параллельных:
- «размахивания в упоре на предплечьях»;
- «размахивания в упоре на руках»;
- «размахивания в упоре»;
- «упор углом»;
- «из упора сед ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь»;
- «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в упор»;
- «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в упор»;
- «из упора сед ноги врозь стойка на плечах силой»;
- «подъем махом назад из упора на руках»;
- «соскок махом вперед (углом) вправо (влево).

Методика и технология обучения опорным прыжкам:
- «вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину»;
- «прыжок ноги врозь через козла в ширину»;
- «прыжок согнув ноги через козла в ширину»;
- «прыжок боком с поворотом на 90° через козла (коня) в ширину»;
- «прыжок боком через коня в ширину»;
- «с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня».

Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на перекладине:
- «подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой»;
- «из виса подъем переворотом в упор силой»;
- «упор ноги врозь правой/левой и соскок с перемахом другой с поворотом на 90°»;
- «размахивания в висе»;
- «подъем одной в упор ноги врозь правой/левой»;
- «оборот вперед из упора ноги врозь»;
- «оборот назад из упора ноги врозь правой (левой)»;
- «из упора дуга в вис»;
- «соскок дугой из упора».

Тема 5. Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья

Учебные/зачетные практические задания (комбинации) на гимнастических снарядах и видах многоборья: «вольные упражнения»; «перекладина»; «брусья параллельные»; «опорный прыжок».

Выполнение базовых упражнений на различных снарядах с целью использования их для показа при обучении.

Совершенствование комбинаций гимнастического многоборья. Выполнение упражнений гимнастического многоборья III и II спортивного разряда действующих классификационных программ (категории Б).

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Тема 1. Основы техники и тактики спортивной борьбы

Определение понятий: техника, прием, элементы приема, фазы прием Двигательный механизм приема.

Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты техники спортивной борьбы. Определение понятий: площадь опоры, пара сил, угол устойчивости и др. Фазовая структура техники борьбы. Педагогическое значение фазовой структуры техники. Взаимосвязь техники и тактики в борьбе. Качественные критерии оценки техники. Стабильность и вариативность техники борьбы как единство, обеспечивающее надежность и устойчивое' против сбивающих факторов.

Определение понятия "тактика борьбы". Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях. Виды тактики: наступательная, оборонительная и др. Тактические приемы: разведка, сковывание, угроза, вызов и др. Тактическое мышление; пути формирования и совершенствования.

Тема 2. Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе

Предмет обучения в борьбе. Задача обучения. Последовательность обучения технике и тактике. Учет положительного и отрицательного переноса навыков при обучении. Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения борцов. Этап начального обучения в борьбе - формирование умений и овладение навыками. Прочность усвоения навыков как одно из важнейших условий эффективности обучения. Средства и методы обучения. Целостный и расчлененный методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок. Формы организации занятии: урочная, самостоятельная, групповая, индивидуальная. Типы занятий: учебное, тренировочное, учебно-тренировочное, контрольное, соревновательное.

Тема 3. Средства общей и специальной физической подготовки борцов

Определение понятий: физические качества, общая и специальная физическая подготовка. Цель физической подготовки. Средства и методы физической подготовки. Формы занятий по физической подготовке. Значение общей физической подготовки для формирования физической подготовленности. Общая физическая подготовка как форма круглогодичной физической нагрузки. Задачи специальной физической подготовки. Подбор специальных упражнений, сходных по структуре и функциональной нагрузке с техникой борьбы. Соревновательная подготовка как форма специальной подготовки.

Тема 4. Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в борьбе

Тактико-технический анализ и освоение отдельных технических действий вольной борьбы в стойке и партере. Совершенствование техники подготовительных и подводящих упражнений.

Тактико-технический анализ и освоение отдельных технических действий греко-римской борьбы, совершенствование техники специальных упражнений.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств

Бег 100 м, 200м, 400 м: изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30м и 60м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег.

Челночный бег 10х10 м: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с изменением направления по команде.

Специально подготовительные упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег.

2. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в прыжке предметов.

3. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке.

4. Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и ОРУ с ними.

Развитие основных физических качеств:

Сила. Упражнения с отягощениями равными собственному весу: ходьба в приседе, многоскоки, прыжки через скамейку, скакалку, приседания на одной и двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сед углом, угол в висе или в упоре, подтягивание. Упражнения с внешним сопротивлением: с партнером, набивными мячами.

Быстрота. Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу. Эстафеты, подвижные игры.

Выполнение скоростно-силовых упражнений на время (например, количество приседаний за 10 сек., выпрыгивания из приседа вверх за 10 сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа за 10 сек и т.п.).

Гибкость. Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой, то же с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой.

Ловкость. Подвижные игры, эстафеты, выполнение физических упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами), в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем). Преодоление полос препятствий.

Тема 2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости

Бег 2000 м: изучение техники бега, повторное пробегание отрезков 200, 400, 600, 800 м с различной интенсивностью, переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках.

Бег 3000 м: изучение техники бега, переменный кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков; повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью.

Специально подготовительные упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег.

2. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в прыжке предметов.

3. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке.

4. Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и ОРУ с ними.

Развитие основных физических качеств:

Сила. Упражнения с отягощениями равными собственному весу: ходьба в приседе, многоскоки, прыжки через скамейку, скакалку, приседания на одной и двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сед углом, угол в висе или в упоре, подтягивание. Упражнения с внешним сопротивлением: с партнером, набивными мячами.

Выносливость. Кроссовый бег на 1, 2, 3 и 5 километров. Повторное пробегание коротких отрезков (например, 6 раз по 30 метров). Интервальный бег (например, 100-200-300-400м или 400-300-200-100м).

Гибкость. Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой, то же с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой.

Ловкость. Подвижные игры, эстафеты, выполнение физических упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами), в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем). Преодоление полос препятствий.

Тема 3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости

Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка, бег на коротких отрезках с ускорениями, прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов. Прыжки в длину с места. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега.

Специально подготовительные упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег.

2. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в прыжке предметов.

3. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке.

4. Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и ОРУ с ними.

Развитие основных физических качеств:

Сила. Упражнения с отягощениями равными собственному весу: ходьба в приседе, многоскоки, прыжки через скамейку, скакалку, приседания на одной и двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сед углом, угол в висе или в упоре, подтягивание. Упражнения с внешним сопротивлением: с партнером, набивными мячами.

Быстрота. Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу. Эстафеты, подвижные игры.

Выполнение скоростно-силовых упражнений на время (например, количество приседаний за 10 сек., выпрыгивания из приседа вверх за 10 сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа за 10 сек и т.п.).

Гибкость. Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой, то же с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой.

Ловкость. Подвижные игры, эстафеты, выполнение физических упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами), в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем). Преодоление полос препятствий.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка волейболиста. Обучение технике игры в волейбол. Стойки и перемещения

Общая и специальная физическая подготовка: упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести.

Совершенствование техники игры в волейбол: стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба, бег, скачок, прыжок.

Тема 2. Техника владения мячом. Подачи. Передачи мяча. Нападающие удары

Техника владения мячом. Подачи мяча: подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая; подачи на точность в различные зоны площадки.

Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи.

Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока.

Тема 3. Прием мяча. Блокирование. Тактика нападения и защиты в волейболе

Техника владения мячом. Прием мяча: прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой.

Блокирование мяча. Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное.

Тактика нападения: индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим в зоне №3.

Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные тактические действия при системе защиты «углом вперед». Страховка нападающего. Страховка блокирующих.

БАСКЕТБОЛ

Тема 1. Обучение техники игры баскетбол в нападении

1. Общеразвивающие и специальные упражнения.
2. Изучение техники перемещений.
3. Бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления.
4. Прыжки, остановки, повороты, старты.

Тема 2. Обучение броскам и передачам мяча в баскетболе. Техника владения мячом

1. Ловля и передача мяча правой и левой рукой.
2. Передача мяча на месте и в движении шагом и бегом.
3. Обучение броскам мяча в корзину, штрафные броски.
4. Двусторонняя игра.

Тема 3. Обучение технике игры в защите

1. Техника овладения мячом: способы подачи, переподачи, броски мяча в корзину.
2. Техника защиты: стойки и перемещения.
3. Прием мяча и блокирование.
4. Двусторонняя игра.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта
2	Строевые и общеразвивающие упражнения и методика их проведения.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта; разработка комплексов ОРУ
3	Физические качества и методика их развития в гимнастике.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта
4	Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта; разработка проекта процесса обучения гимнастическим упражнениям школьной программы
5	Освоение техники выполнения	Подготовка к практическому занятию;

	упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья.	Самостоятельное освоение техники гимнастических упражнений
6	Основы техники и тактики спортивной борьбы.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта
7	Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта; разработка проекта процесса обучения технических действий в борьбе
8	Средства общей и специальной физической подготовки борцов.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта; составление комплексов упражнений по ОФП и СФП
9	Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в борьбе.	Подготовка к практическому занятию; самостоятельное освоение техники приемов борьбы
10	Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта. Самостоятельное совершенствование техники бега на короткие дистанции: стартового разгона, техники бега, финиширования, специально-беговых упражнений.
11	Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта. Самостоятельное совершенствование техники бега на длинные дистанции: техники высокого старта, техники бега.
12	Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта. Самостоятельное совершенствование техники прыжков в длину. Составление комплексов общеразвивающих, имитационных и специальных упражнений для легкоатлетов.
13	Общая и специальная физическая подготовка волейболиста. Обучение технике игры в волейбол. Стойки и перемещения.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта. Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке волейболистов.
14	Техника владения мячом. Подачи. Передачи мяча. Нападающие удары.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта. Самостоятельное отрабатывание подачи и нападающего удара мячом.
15	Прием мяча. Блокирование. Тактика нападения и защиты в волейболе.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта. Самостоятельные занятия комплексной направленности: выполнение упражнений на развитие и совершенствование физических качеств и техники игровых действий в волейболе.
16	Обучение техники игры баскетбол в нападении.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта. Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке баскетболистов.
17	Обучение броскам и передачам мяча в баскетболе. Техника владения мячом.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта. Составление комплексов упражнений, направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания и др.)
18	Обучение технике игры в защите.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта. Составление комплексов упражнений, направленных на развитие координации двигательных действий с использованием упражнений с мячами разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение мяча, передача мяча в движении, двусторонние игры.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой.	устный опрос; практико-ориентированные задания	УК-7
2	Строевые и общеразвивающие упражнения и методика их проведения.	устный опрос; практико-ориентированные задания	УК-7
3	Физические качества и методика их развития в гимнастике.	устный опрос; практико-ориентированные задания	УК-7
4	Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям.	устный опрос; практико-ориентированные задания	УК-7
5	Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья.	устный опрос; демонстрация техники гимнастических упражнений	УК-7
6	Основы техники и тактики спортивной борьбы.	устный опрос	УК-7
7	Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.	устный опрос; практико-ориентированные задания	УК-7
8	Средства общей и специальной физической подготовки борцов.	устный опрос; практико-ориентированные задания	УК-7
9	Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в борьбе.	устный опрос; демонстрация техники приемов в борьбе	УК-7
10	Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	устный опрос; демонстрация техники бега на короткие дистанции; практико-ориентированные задания	УК-7
11	Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.	устный опрос; демонстрация техники бега на длинные дистанции; практико-ориентированные задания	УК-7
12	Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.	устный опрос; демонстрация техники прыжков в длину; практико-ориентированные задания	УК-7
13	Общая и специальная физическая подготовка волейболиста. Обучение технике игры в волейбол. Стойки и перемещения.	устный опрос; демонстрация техники игры в волейбол; практико-ориентированные задания	УК-7
14	Техника владения мячом. Подачи. Передачи мяча. Нападающие удары.	устный опрос; демонстрация техники игры в волейбол; практико-ориентированные задания	УК-7
15	Прием мяча. Блокирование. Тактика нападения и защиты в волейболе.	устный опрос; демонстрация техники игры в волейбол; практико-ориентированные задания	УК-7
16	Обучение техники игры баскетбол в нападении.	устный опрос; практико-ориентированные задания	УК-7
17	Обучение броскам и передачам мяча в баскетболе. Техника владения мячом.	устный опрос; демонстрация техники игры в баскетбол; практико-ориентированные задания	УК-7
18	Обучение технике игры в защите.	устный опрос; практико-ориентированные задания	УК-7

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 80-100 баллов;

- «хорошо» - 66-79 баллов;

- «удовлетворительно» - 51-65 баллов;

- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый бал студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	**Отрицательная оценка**	**Положительные оценки**		
Зачет	**Не зачтено** (менее 50 баллов)	**Зачтено** (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	**Неудовлетворительно** (менее 50 баллов)	**Удовлетворительно** (51-65 баллов)	**Хорошо** (66-79 баллов)	**Отлично** (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

Обучающиеся обязаны выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

Преподаватели обязаны:

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

Преподаватели имеют право:

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

Кафедры обязаны систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

Имеют право вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

Кафедры несут ответственность за:

- своевременное составление заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 2; форма аттестации – зачет.
Семестр – 4; форма аттестации – зачет.
Семестр – 6; форма аттестации – зачет.

2. Примерный перечень вопросов к зачету

ГИМНАСТИКА

Характеристика средств гимнастики.
Термины общеразвивающих упражнений.
Составление комплексов ОРУ.
Методика проведения ОРУ.
ОРУ как средство воспитания физических качеств.
Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
Страховка и помощь на занятиях гимнастикой. Методика обучения приемам страховки и помощи.
Термины упражнений на снарядах.
Термины акробатических упражнений.
Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.
Методы, приемы и условия обучения в гимнастике.
Методика исправления ошибок в спортивной гимнастике.
Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
Методика обучения кувырку вперед.
Методика обучения кувырку назад.
Методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
Методика обучения стойке на голове и руках.
Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на предплечьях (брусья).
Методика обучения соскоку дугой на низкой перекладине.
Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на предплечьях (брусья).
Методика обучения стойке на плечах силой согнувшись на брусьях.
Методика обучения обороту назад в упоре правой (левой) на перекладине.
Методика обучения маху дугой в вис на перекладине.
Методика обучения обороту вперед в упоре правой (левой) на перекладине.
Методика обучения опорному прыжку боком через коня.
Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
Методика обучения опорному прыжку углом через коня с косого разбега.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Физические качества спортсмена и их характеристика.
Особенности проявления силы, методы и средства ее развития в борьбе.
Средства и методы развития быстроты.
Средства и методы развития ловкости.
Средства и методы развития выносливости.
Средства и методы развития гибкости.
Общая и специальная физическая подготовка борцов.
Значение быстроты и формы ее проявления в борьбе.
Ловкость и основы ее проявления.
Виды и значение выносливости в спортивной борьбе.
Гибкость и ее значение в спортивной борьбе.
Формирование основ ведения единоборства в форме игровых заданий (касания, блокирующие и атакующие захваты, теснения, дебюты).
Описание техники основных технических действий.
Основные принципы объединения приемов в комбинацию.
Цели и задачи обучения в процессе занятий борьбой.
Основные принципы обучения.
Реализация принципа сознательности и активности занимающихся.
Пути и способы реализации принципа наглядности.
Реализация принципов систематичности, доступности и прочности
Знания, умения и навыки борца.
Изучение простых приемов. Изучение сложных технических действий.
Последовательность изучения техники.
Методы обучения и методический прием.

Словесные методы, формы реализации их в обучении борцов.

Методы показа, место и роль в процессе обучения.

Формирование двигательных навыков в борьбе.

Структура процесса обучения конкретному приему.

Особенности обучения тактике (тактика проведения технических действий, тактика ведения схватки и тактика участия в соревнованиях).

Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Биомеханические основы техники спортивной борьбы.

Площадь опоры борца в стойке и партере, ее изменение в процессе. борьбы.

Устойчивость позы борца, как она изменяется и от чего зависит.

Характеристика технических действий борца: прием, защита, контрприем.

Основные характеристики приема (направление, быстрота и амплитуда).

Техника отдельных видов борьбы.

Сохранение равновесия в борьбе, как оно достигается.

Раскройте механизм движений при выполнении приема.

Элементы, фазы и структура приемов.

Силовые, пространственные и временные компоненты техники. Дать характеристику.

Взаимосвязь между спортивной техникой и физическим развитием борца.

Вариативность и устойчивость технических действий.

Сбивающие факторы при выполнении приемов борьбы.

Влияние сбивающих факторов на качество выполнения приема.

Взаимосвязь тактических и технических действий.

Формы организации занятий и их характеристика.

Роль тренера в обучении и воспитании борцов. Требования к занимающимся борьбой.

Меры обеспечения безопасности при обучении. Нормы гигиенического состояния мест занятий.

Организация занятий с учетом специфики мест занятий, инвентаря, контингента занимающихся, педагогических задач и пр.

Критерии оценки спортивно-технического мастерства.

Методика обучения простым приемам.

Методика обучения сложным приемам.

Методика обучения комбинациям.

Анализ технических действий.

Принципы обучения в спортивной борьбе.

Критерии определения эффективности овладения двигательным навыком.

Методика обучения общеразвивающим и специальным упражнениям.

Раскройте понятия общая физическая подготовка /ОФП/ и специальная физическая подготовка /ОФП/.

Назовите пять основных физических качеств. Особенности организации и содержания занятий по развитию физических качеств.

Определение понятия "тактика борьбы". Значение тактики.

Тактика ведения схватки.

Виды тактики: наступательная, оборонительная, контратакующая и др.

Тактические приемы /способы/: выведение из равновесия, сковывание, угроза, повторная атака, вызов и др.

Разведка и сбор данных о противниках для составления плана схватки, соревнований.

Факторы, которые необходимо учитывать при выборе тактически действий в схватке и соревнованиях.

Тактическое использование площади ковра и времени схватки.

Определение понятия "Техника спортивной борьбы". Значение техники в борьбе.

Основные технические действия и их характеристика.

Биомеханические факторы, влияющие на эффективности, технических действий.

Построение комбинированного технического действия в борьбе.

Общая и специальная техническая подготовка борца.

Пути овладения техникой спортивной борьбы и ее совершенствование.

Формирование индивидуальной техники на базе общей технической подготовки.

В чем суть воздействия тренировочной нагрузки. Раскройте компоненты, характеризующие тренировочную нагрузку.

Почему повышение тренировочной нагрузки является обязательным условием процесса подготовки. Как производится оценка интенсивности тренировочной нагрузки.

Оценка величины тренировочной нагрузки. Какими показателями характеризуется тренировочная нагрузка.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Задачи и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Задачи и содержание заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Методика обучения технике эстафетного бега. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.

Техника бега на короткие дистанции. Факторы, влияющие на результат.

Принципы тренировки легкоатлетов.

Задачи и содержание основной части учебно-тренировочного занятия.

Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Судейство.

Техника барьерного бега. Факторы, влияющие на результат в барьерном беге.

Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Факторы, влияющие на результат прыжков в длину.

Формы занятий по лёгкой атлетике.

Правила соревнований по кроссу.

Основная форма занятий легкой атлетикой в школе – урок.

Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Судейство.

Методика обучения технике барьерного бега. Типичные ошибки при обучении и рекомендации по их исправлению.

Место и значение легкой атлетике в системе физического воспитания.

Основные средства и методы тренировки.

Структура занятия по легкой атлетике. Критерии оценки работы учителя.

Развитие и воспитание силы у легкоатлетов.

Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений. Привести примеры на любом из видов.

Развитие и воспитание выносливости в легкой атлетике.

Правила соревнований в прыжках в длину. Судейство.

Техника, методика обучения технике финиширования. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.

Развитие и воспитание гибкости легкоатлета.

Техника, методика обучения бегу по повороту (виражу). Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.

Развитие и воспитание ловкости легкоатлета.

Техника бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на результат.

Техника, методика обучения низкого старта. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.

Техническая подготовка легкоатлетов.

Техника, методика обучения технике высокого старта. Типичные ошибки и рекомендации по их исправлению.

Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.

Общая и специальная физическая подготовка легкоатлетов.

Техника эстафетного бега. Факторы, влияющие на результат в эстафетном беге 4х100м.

Построение и содержание тренировки.

Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.

Дисквалификация на соревнованиях по легкой атлетике.

Методика обучения бегу на короткие дистанции. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.

Развитие и воспитание быстроты у легкоатлетов.

ВОЛЕЙБОЛ

Игровая площадка (размеры, линии разметки, зоны).

Выигрыш очка, партии, встречи.

Расстановка команды (позиции). Ошибки при расстановке.

Переход игроков. Правила перехода.

Замена игроков.

Подача Определение и ошибки при подаче.

Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе.

Блокирование. Определение и ошибки при блокировании.
Правила замены игроков в волейболе. Исключительная замена.
Перерывы (тайм-ауты), количество перерывов.
Функции «Либеро». Правила.
Состав судейской бригады.
Сущность, характеристика и основные правила игры.
Основы методики судейства соревнований.
Классификация техники игры.
Анализ техники стоек и перемещений. Методика обучения.
Анализ техники приема и передач мяча двумя руками сверху. Методика обучения.
Анализ техники приема и передач мяча двумя руками снизу. Методика обучения.
Анализ техники прямого нападающего удара. Методика обучения.
Анализ техники подач мяча в волейболе. Методика обучения.
Анализ техники блокирования. Методика обучения.
Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху за голову. Методика обучения.
Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Методика обучения.
Особенности передачи мяча двумя руками снизу за голову. Методика обучения.
Анализ техники выполнения приема мяча в падении на грудь. Методика обучения.
Анализ техники выполнения приема мяча в падении перекатом бедро-спина. Методика обучения.
Классификации тактики игры.
Анализ индивидуальных тактических действий в защите. Методика обучения.
Анализ индивидуальных тактических действий в нападении. Методика обучения.
Тактика подачи
Анализ групповых тактических действий в защите. Методика обучения.
Анализ групповых тактических действий в нападении. Методика обучения.
Система игры в нападении со второй передачи через игрока передней линии. Анализ, методика обучения.
Система игры в нападении со второй передачи через игрока задней линии. Анализ, методика обучения.
Система игры в защите «углом вперед». Анализ, методика обучения.
Система игры в защите «углом назад». Анализ, методика обучения.

БАСКЕТБОЛ

Общие основы спортивной техники, определяющие звено техники. Критерии оценки техники.
Классификация техники игры в нападении.
Классификация техники игры в защите.
Задачи, средства и методы развития силы.
Задачи, средства и методы развития быстроты.
Задачи, средства и методы развития ловкости.
Задачи, средства и методы развития гибкости.
Задачи и методы развития выносливости.
Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов.
Анализ техники и методика обучения передачи двумя руками от груди.
Анализ техники и методика обучения передачи одной рукой от плеча.
Анализ техники и методика обучения броска двумя руками от груди.
Анализ техники и методика обучения броска одной рукой от плеча.
Анализ техники и методика обучения ведения мяча.
Анализ техники и методика обучения выбивания.
Анализ техники и методика обучения вырывания.
Анализ техники и методика обучения перехватам.
Анализ техники и методика обучения накрывания.
Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
Принципиальная схема обучения техническим приемам игры в баскетбол.
Средства обучения и совершенствования технических приемов игры в баскетбол и особенности их применения.
Особенности техники игры в баскетбол.
Тактическая подготовка баскетболистов.
Средства и методы тактической подготовки баскетболистов различной квалификации.
Этапы тактической подготовки баскетболистов.
Методы оценки и регистрации тактических действий.
Формы организации, проведения упражнений и учебно-тренировочных игр, направленных на совершенствование технической подготовки баскетболистов.

Виды соревнований по их назначению и по их месту в тренировочном процессе.

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Оценка «отлично» выставляется, если студент знает методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности. Знает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.	Оценка «хорошо» выставляется, если студент показывает хорошие знания, но при этом его ответ требует лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен.	Не знает методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами спорта. Не знает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.
УК-7.2 Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет навыками и опытом составления комплексов упражнений по ОФП и СФП (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности), с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку	Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет навыками и опытом составления комплексов физических упражнений; полностью выполнил намеченные на курс обучения практико-ориентированные (методико-практические) задания, но в проведении отдельных типовых практических заданий допускавший незначительные ошибки.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном практико-ориентированные задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел умениями составления комплексов физических упражнений по ОФП и СФП, с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку в их практической реализации.	Не владеет навыками и опытом составления комплексов упражнений по ОФП и СФП (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности), с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

ГИМНАСТИКА

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.., 2016. 495 с.

Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2002. 448 с.

Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2005. 448 с.

Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2006. 448 с.

Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2008. 448 с.

Баршай В.М. Гимнастик: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Греко-римская борьба: учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под общ. ред. А.Г. Семенова, М.В. Прохоровой. М.: Олимпия Пресс: Терра-Спорт, 2005.

Игуменов В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. Изд.4. М.: Просвещение, 2013. 240 с.

Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2022. 264 с.

Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский. М.: Издательство Юрайт, 2018. 264 с.

Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: учеб. пособие. 7 изд. М.: Советский спорт, 2011. 620 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М., 2016. 495 с.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. 2-е изд. М.: Академия, 2005. 463 с.

Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник / А.И. Жилкин, А.И. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. 8-е изд. М.: Академия, 2016. 464 с.

Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник. 3- е изд. М.: Академия, 2016. 288 с.

Макаров А.Н. Легкая атлетика. М.: Просвещение, 1994.

Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н. Легкая атлетика. Учебник. М., 2010.

ВОЛЕЙБОЛ

Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. Пятигорск: СКФУ, 2014. 114 с.

Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина. М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. 368 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М., 2016. 495 с.

БАСКЕТБОЛ

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник. - 2-е изд. М.: Академия, 2004. 520 с.

Железняк, Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник. М.: Академия, 2004. 400 с.

Нестеровский Д.И. Баскетбол: учебное пособие. 4-е изд. М.: Академия, 2008. 336 с.
Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. 7-е изд. М.: Академия, 2012. 517 с

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

ГИМНАСТИКА

Гимнастика / Под общ. ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1969. 423 с.
Гимнастика / Под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1977. 422 с.
Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. М., 1987. 336 с.
Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: «ВЛАДОС», 2003. 448 с.
Кашкаева Э.А. Методы обучения гимнастическим упражнениям: учебное пособие. Махачкала: ДГПУ, 2005. 84 с.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. М.: Физкультура и спорт, 1977. 216 с.
Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е. М.: Физкультура и спорт, 1986. 304 с.
Греко-римская борьба / И.И. Иванов и др. М.: Феникс, 2012. 800 с.
Греко-римская борьба: монография. М., 2019. 256 с.
Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 2017. 387 с.
Маркиянов О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. [Борьба вольная, борьба самбо]. Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2013. 586 с.
Преображенский С.А. Вольная борьба. М.: Воениздат, 2018. 119 с.
Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. 2-е изд. Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. 368 с.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Кобринский М.Е. Легкая атлетика / М.Е. Кобринский, А.Н. Конникова, Т.П. Юшкевич. М.: Тесей, 2005. 336 с.
Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: программа / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. М.: Сов. спорт, 2005. 86 с.
Легкая атлетика. Прыжки: программа / Федерал. агентство по физической культуре и спорту. М.: Сов. спорт, 2005. 97 с.
Легкая атлетика: барьерный бег: программа / Федерал. агентство по физ. культуре, спорту и туризму. М.: Сов. спорт, 2004. 150 с.
Маслаков В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. М., 2009. 144 с.
Орлов Р.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс]. Электрон. текстовые данные. М.: Человек, Олимпия Пресс, 2006. 528 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27563.html
Саидов С.О. Ибрагимов А.А. Методика преподавания легкой атлетики в общеобразовательных средних школах Республики Дагестан. Методическое пособие для учителей физической культуры. Махачкала: ДГПУ, 2010.
Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции М., 2007. 112 с.

ВОЛЕЙБОЛ

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011. 77 с.
Волейбол в школе. Пособие для учителя / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. М.: «Просвещение», 1976. 111 с.
Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.: Физкультура и спорт, 1970. 189 с.
Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: пособие для учителя. М.: Просвещение, 1989. 128 с.
Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник. Мн., 1979. 192 с.
Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник. М.: ФиС, 1979. 231 с.
Сластенина Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие. Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006. 58 с.
Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. М.: Физкультура и спорт, 1984. 96 с.
Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М.: Физическая культура и спорт, 1983.

БАСКЕТБОЛ

Адейеми Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. Электрон. текстовые данные. Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. 40 с.

Демидкина И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий пофизической подготовке баскетболистов: учебное пособие. Самара: СГАСУ, 2014. 158 с.

Орлан И.В. Баскетбол: основы обучения: учеб. пособие. Волгоград: ВГАФК, 2011. 137 с. https://rucont.ru/efd/230528

Козин В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов: учебное пособие / В.В. Козин, А.А. Гераськин. Омск: Издательство Сиб. .ГУФК, 2014. 139 с.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - elibrary.ru

Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru

Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru

Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru

Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - http://teoriya.ru

Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «Windows Media Player»).

Программы для демонстрации и создания презентаций - «Microsoft Power Point», You Tube.

Программа для печати текста и составления документов: любой тип текста - статью, документ, реферат, курсовую, ВКР. Также в этой программе можно оформить текст - добавить в него картинку или фото, выделить его части разными цветами, изменить шрифт, размер букв и др. – «Microsoft Word».

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ГИМНАСТИКА

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Специализированный спортивный зал (гимнастический зал).

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы, графики прохождения учебного материала, ТСО по дисциплине.

Видеофильмы, плакаты, слайды по различным разделам учебной программы.

Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки, графики контроля.

Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

Практические занятия:

- презентационная техника - проектор, проекционный экран, ноутбук. Комплект лицензионного программного обеспечения;
- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
- оборудованный *гимнастический зал* с комплектом гимнастических снарядов (акробатическая дорожка, перекладина; брусья параллельные и брусья разной высоты, гимнастический козел, конь, трамплин);
- наличие зеркал в зале (для выполнения общеразвивающих и других гимнастических упражнений);
- гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические стенка и скамейки.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы, графики прохождения учебного материала, ТСО по дисциплине.

Видеофильмы, плакаты, слайды по различным разделам учебной программы.

Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки, графики контроля.

Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

Практические занятия:

- презентационная техника - проектор, проекционный экран, ноутбук. Комплект лицензионного программного обеспечения;
- оборудованный специализированный зал для борьбы;
- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Специальное оборудование и инвентарь для общефизической и специальной подготовки, оздоровительной физической культуры.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы, графики прохождения учебного материала. Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки, графики контроля. Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

Реализация учебной дисциплины требует наличия типовой учебной аудитории с возможностью подключения технических средств для просмотра видеофильмов, слайдов по различным разделам учебной программы.

Практические занятия:

Спортивный стадион, с беговыми дорожками на стадионе: овальная зона с замкнутыми линиями для бега (трек). Прыжковая яма с песком. Колодки стартовые, секундомеры, рулетки, эстафетные палочки, фишки, скакалки, набивные мячи. Специальное оборудование и инвентарь для общефизической и специальной подготовки, оздоровительной физической культуры.

ВОЛЕЙБОЛ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы, графики прохождения учебного материала. Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки, графики контроля. Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

Реализация учебной дисциплины требует наличия типовой учебной аудитории с возможностью подключения технических средств для просмотра видеофильмов, слайдов по различным разделам учебной программы.

Практические занятия:

Игровой спортивный зал, разметка площадки по волейболу, волейбольные стойки, сетка, антенны, набор для судейской бригады, секундомеры. Специальное оборудование и инвентарь для общефизической и специальной подготовки, оздоровительной физической культуры.

БАСКЕТБОЛ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы, графики прохождения учебного материала. Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки, графики контроля. Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

Реализация учебной дисциплины требует наличия типовой учебной аудитории с возможностью подключения технических средств для просмотра видеофильмов, слайдов по различным разделам учебной программы.

Практические занятия:

Игровой спортивный зал, баскетбольные щиты, мячи баскетбольные, набор для судейской бригады, секундомеры. Специальное оборудование и инвентарь для общефизической и специальной подготовки, оздоровительной физической культуры.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.**

Основным видом учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Элективные курсы по ФК» – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторные практические задания по изученному курсу.

Для проведения и выполнения практических (практико-ориентированных) заданий разработаны вопросы, технология и критерии оценки, выполняемых типовых практических заданий – проекты процесса обучения спортивным двигательным действиям по виду спорта, разработка комплексов физических упражнений по ОФП и СФП по виду спорта, демонстрация техники осваиваемых гимнастических, легкоатлетических упражнений и технических действий в борьбе, баскетболе и т.д.

Теоретические сведения освещаются в ходе практических занятий. Для этого необходима тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к практическим заданиям по дисциплине. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

10.2. **Методические рекомендации по подготовке к устному опросу студентов.**

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентами, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения студентами учебного материала.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития профессиональной речи, памяти, творческого мышления студентов.

В целях рационального использования учебного времени планируется проведение комбинированного опроса, сочетающего устный опрос с практическим показом.

10.3. **Подготовка к зачету.**

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и практических заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, про-ведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электроном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающихся, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

1. Цель освоения дисциплины (модуля): целью освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре» является освоение студентами, обучающимися по профилю подготовки «Физическая культура», системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической культуры необходимых в профессионально-педагогической деятельности будущим бакалаврам физической культуры.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве учителей ФК;
- приобретение опыта творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре» относится к **обязательной части** и **Здоровье сберегающего модуля** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05- педагогическое образование, профиль: «Физическая культура» и «Спортивная подготовка».

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2. Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет _328 часов.

5. Семестр: 1, 2, 3, 4, 5, 6

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

ГИМНАСТИКА

Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой.

Строевые и общеразвивающие упражнения и методика их проведения.

Физические качества и методика их развития в гимнастике.

Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям.

Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе

Средства общей и специальной физической подготовки борцов.

Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в борьбе.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.

Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.

ВОЛЕЙБОЛ

Общая и специальная физическая подготовка волейболиста. Обучение технике игры в волейбол. Стойки и перемещения.

Техника владения мячом. Подачи. Передачи мяча. Нападающие удары.

Прием мяча. Блокирование. Тактика нападения и защиты в волейболе.

БАСКЕТБОЛ

Обучение техники игры баскетбол в нападении.

Обучение броскам и передачам мяча в баскетболе. Техника владения мячом.

Обучение технике игры в защите.

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

Зачет.

8. Автор: Омаров О.М., доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств