

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.07.03 Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной  
деятельности  
на 504 часа(ов), 14 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.01 - Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Физкультурное образование (для набора 2022)  
Форма обучения: Заочная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, плавание, баскетбол, волейбол), необходимых для самостоятельной работы в качестве инструктора, учителя и преподавателя физического воспитания, а также для педагогической работы в различных звеньях системы физического воспитания.

Задачи изучения дисциплины:

Изучение теоретических основ следующих базовых видов физкультурно-спортивной деятельности: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание, волейбол и баскетбол.

Освоение техники выполнения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Изучение методик обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности» относится к дисциплинам «предметно-содержательного модуля». Дисциплина тесно взаимосвязана с дисциплинами «Педагогика», «Методика обучения и воспитания», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Организация досуговой деятельности», «Основы спортивной тренировки», «Теория и методика физической культуры» и другими дисциплинами. Освоение дисциплины необходимо студентам для прохождения в дальнейшем учебной практики в спортивных школах и проведению научных исследований по направлению профессиональной подготовки. Дисциплина изучается на 2 и 3 курсе, в 3,4,5 и 6 семестре на ЗФО.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 14 зачетных(ые) единиц(ы), 504 часов.

Виды занятий	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Всего часов
Общая трудоемкость					504
Аудиторные занятия, в т.ч.	20	10	14	14	58
Лекционные	0	4	6	0	10

(ЛК)					
Практически е (семинарские ) (ПЗ, СЗ)	0	0	0	0	0
Лабораторны е (ЛР)	20	6	8	14	48
Самостоятел ьная работа студентов (СРС)	124	98	58	58	338
Форма проме жуточной аттестации в семестре	Экзамен	Экзамен	Зачет	Экзамен	108
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)					

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-2	<p>ОПК-2.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основы дидактики, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных образовательных технологий; пути достижения образовательных результатов в области ИКТ.</p> <p>ОПК-2.2 Умеет:</p>	<p>Знать: - теорию и методику физкультурного образования; - роль и место физкультурного образования в жизни личности и общества; - основы классической дидактики;</p> <p>Уметь: - классифицировать образовательные системы и образовательные технологии, применяемые в процессе физкультурного образования; - разрабатывать и применять отдельные компоненты основных и</p>

	<p>классифицировать образовательные системы и образовательные технологии; разрабатывать и применять отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде.</p> <p>ОПК-2.3 Владеет: приемами разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; средствами формирования навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее – ИКТ); действиями (навыками) реализации ИКТ технологий: на уровне пользователя, на общепедагогическом уровне; на уровне преподаваемого(ых) предметов (отражающая профессиональную ИКТ компетентность соответствующей области человеческой деятельности).</p>	<p>дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности в реальной и виртуальной образовательной среде</p> <p>Владеть: - приемами разработки и реализации программ учебной дисциплины «Физическая культура» в рамках основной общеобразовательной программы; - средствами формирования у обучающихся навыков, связанных с ИКТ, через содержание учебного предмета «Физическая культура»;</p>
ОПК-3	<p>ОПК-3.1 Знает: основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения.</p> <p>ОПК-3.2 Умеет: взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи</p>	<p>Знать: - современные методики и технологии организации образовательной (учебной и воспитательной) деятельности; - особенности организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся с учетом их возрастных особенностей и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся при изучении физической культуры</p> <p>Уметь: - планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной образовательной программой</p>

	<p>с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3 Владеет: методами (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся</p>	<p>начального, основного и среднего общего образования;</p> <p>- реализовывать учебную и воспитательную деятельность по физической культуре и спорту сообразно с возрастными особенностями и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;</p> <p>Владеть: - методами выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; - действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ</p>
<p>ОПК-5</p>	<p>ОПК-5.1 Знает: принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися</p> <p>ОПК-5.2 Умеет: применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся.</p> <p>ОПК-5.3 Владеет: действиями (навыками) применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся: формируемых в преподаваемом предмете предметных и метапредметных результатов; действиями (навыками) освоения</p>	<p>Знать: - принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся</p> <p>- специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися</p> <p>Уметь: - осуществлять отбор диагностического инструментария для оценки показателей уровня и динамики физического и психического развития обучающихся;</p> <p>- применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического и психического развития обучающихся;</p> <p>Владеть: - действиями (навыками) применения методов контроля и оценки образовательных</p>

	<p>и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися.</p>	<p>результатов обучающихся - формируемых в преподаваемом предмете «Физическая культура» предметных и метапредметных результатов;</p> <p>– действиями (навыками) освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися</p>
<p>ОПК-6</p>	<p>ОПК-6.1 Знает:</p> <p>законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития;</p> <p>психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания;</p> <p>психолого-педагогические основы учебной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся.</p> <p>ОПК-6.2 Умеет:</p> <p>использовать знания об особенностях гендерного развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы;</p> <p>применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания;</p> <p>составлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося</p> <p>ОПК-6.3 Владеет:</p> <p>действиями (навыками) учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий;</p> <p>действиями (навыками) использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для</p>	<p>Знать: – психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания;</p> <p>– психолого-педагогические основы учебной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся</p> <p>Уметь: – использовать знания об особенностях гендерного развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы;</p> <p>– применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания;</p> <p>Владеть: – действиями (навыками) учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий;</p> <p>– действиями (навыками) разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка;</p>

	<p>индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка;</p> <p>приемами понимания содержания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.) и ее использования в работе;</p> <p>действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.</p>	
ПК-1	<p>ПК-1.1 – Знает:</p> <p>концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования;</p> <p>закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания ФКО;</p> <p>структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «физическая культура»;</p> <p>формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора;</p>	<p>Знать: – структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «Физическая культура»;</p> <p>– формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора;</p> <p>Уметь: – формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре;</p> <p>– реализовывать различные организационные формы в</p>

	<p>особенности частных методик обучения в физической культуре.</p> <p>ПК-1.2. - Умеет:</p> <p>формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре;</p> <p>реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу);</p> <p>обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых;</p> <p>комплексно применять различные средства обучения физической культуре</p> <p>ПК-1.3 - Владеет:</p> <p>умениями реализации разных форм образовательного процесса для разных категорий обучающихся;</p> <p>методами обучения физической культуре и современными образовательными технологиями</p>	<p>процессе обучения физической культуры – урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу;</p> <p>– комплексно применять различные средства обучения физической культуре</p> <p>Владеть: – умением реализовывать разные формы (урок, малые формы физической культуры, домашние задания, внеклассную и внеурочную работу) образовательного процесса для разных категорий обучающихся;</p> <p>– методами обучения физической культуре;</p>
ПК-2	<p>ПК-2.1 – Знает:</p> <p>характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения биологии (согласно ФГОС и примерной учебной программе по физической культуре);</p> <p>методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения физической культуре;</p>	<p>Знать: – характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения физической культуре (согласно ФГОС и примерной учебной программе);</p> <p>– методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения физической культуре</p>

	<p>ПК-2.2 – Умеет: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся; оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.)</p> <p>ПК-2.3 – Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения физической культуре рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся</p>	<p>Уметь: – оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; – разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся; – оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.)</p> <p>Владеть: – умениями (навыками) применения в практике обучения физической культуре рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся; – умениями (навыками) разработки рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся</p>
ПК-3	<p>ПК-3.1 – Знает: теоретические и методические основы базовых видов ФСД; теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; исторические, социальные, экономические, управленческие и правовые основы ФКО;</p>	<p>Знать: – теоретические и методические основы базовых видов ФСД; –теорию и методику обучения предмету «физическая культура»;</p> <p>Уметь: – осуществлять отбор учебного содержания для</p>

	<p>медико-биологические основы ФСД.</p> <p>ПК-3.2 – Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся.</p> <p>ПК-3.3 – Владеет: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре.</p>	<p>реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p> <p>Владеть: – предметным содержанием физической культуры; – умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре</p>
ПК-4	<p>ПК-4.1 – Знает: способы организации образовательной деятельности обучающихся при обучении физической культуре; приемы мотивации школьников к учебной и учебно-исследовательской работе по физической культуре;</p> <p>ПК-4.2 – Умеет: организовывать различные виды деятельности обучающихся в образовательном процессе по физической культуре; применять приемы, направленные на поддержания познавательного интереса;</p> <p>ПК-4.3 – Владеет умениями организации разных видов деятельности обучающихся при обучении физической культуре и приемами развития познавательного интереса.</p>	<p>Знать: – способы организации образовательной (учебной, проектной, исследовательской, физкультурно-спортивной, спортивно-оздоровительной, рекреационной) деятельности обучающихся при обучении физической культуре; – закономерности формирования и совершенствования познавательной активности обучающихся в процессе физкультурного образования;</p> <p>Уметь: – организовывать различные виды деятельности обучающихся (учебной, проектной, исследовательской, физкультурно-спортивной, спортивно-оздоровительной, рекреационной) в образовательном процессе по физической культуре; – применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса обучающихся в процессе физкультурного образования;</p>

		<p>Владеть: – умениями организации разных видов (учебной, проектной, исследовательской, физкультурно-спортивной, спортивно-оздоровительной, рекреационной) деятельности обучающихся при обучении физической культуре;</p> <p>– приемами развития познавательного интереса;</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Гимнастика. Легкая атлетика	Теория и методика обучения гимнастике Теория и методика обучения легкой атлетике	144	0	0	20	124
2	2.1	Плавание	Теоретические основы плавания Методические основы плавания	108	4	0	6	98
3	3.1	Спортивные игры. Баскетбол	Спортивные игры Баскетбол	72	6	0	8	58
4	4.1	Волейбол	Теоретические основы волейбола Методические основы волейбола	72	0	0	14	58
Итого				396	10	0	48	338

#### 3.2. Содержание разделов дисциплины

##### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер	Тема	Содержание	Трудоемкость
--------	-------	------	------------	--------------

	раздела			(в часах)
2	2.1	Теоретические основы плавания Методические основы плавания	Плавание как спортивно-педагогическая дисциплина: история развития и современное состояние вида спорта. Теоретические основы спортивного и прикладного плавания. Спортивные способы плавания. Прикладное плавание. Плавательная подготовка. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. Методика обучения плаванию детей и взрослых. Техника безопасности при обучении плаванию в бассейне и на открытой воде.	4
3	3.1	Спортивные игры	Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта Структура предмета «Спортивные игры», программные установки. Основные понятия и терминология, принятые в спортивных играх. Знания, умения, навыки в области спортивных игр и их место в структуре деятельности педагога по физической культуре и спорту. Занятия по спортивным играм в школах, вузах и др., массовые формы физкультурно-оздоровительной работы, подготовка спортивных резервов, спорт высших достижений – игровые виды спорта. Теоретико-методические основы спортивных игр. Теория и методика обучения подвижным играм, мини-футболу, гандболу.	6
4				

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

--	--	--	--	--

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Теория и методика обучения гимнастике Теория и методика обучения легкой атлетике	<p>- применение терминологии строевых, общеразвивающих, акробатических, прикладных упражнений, упражнений на гимнастических снарядах. - выполнение правил техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями; - применение правил страховки при выполнении гимнастических упражнений; - применение правил самостраховки при выполнении гимнастических упражнений. - применение методических приемов на первом этапе разучивания гимнастического упражнения; - применение методических приемов на втором этапе углубленного разучивания гимнастического упражнения; - применение методических приемов на третьем этапе совершенствования выполнения гимнастического упражнения; - методика обучения строевым упражнениям; - методика обучения общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами. - методика обучения динамическим акробатическим упражнениям; - методика обучения статическим акробатическим упражнениям. - методика обучения упражнениям на гимнастической скамейке; - методика обучения упражнениям на гимнастической стенке; - методика обучения упражнениям на перекладине; - методика обучения упражнениям на брусьях; - методика обучения опорным прыжкам. - проектирование уроков по гимнастике (подготовительной, основной, заключительной частей урока); - проектирование внеурочных форм гимнастики. Техника кроссового бега. Техника бега по дистанции</p>	20

			<p>(положение корпуса, работа ног и рук). Способы преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие физических качеств. Техника бега с барьерами. Техника метания диска и методика обучения. Техника метания копья и методика обучения. Развитие физических качеств. Техника толкания ядра и методика обучения. Техника метания мяча и гранаты обучения. Развитие физических качеств. Техника прыжков в высоту с разбега (способы - «перешагивание», «перекат», «перекидной», «фосбери-флоп»). Методика обучения. Развитие физических качеств. Техника прыжков в длину различными способами. Методика обучения. Развитие физических качеств. Техника бега на длинные дистанции (положение корпуса, работа ног и рук). Техника финиширования. Воспитание общей и специальной выносливости. Методика обучения. Эстафетный бег. Техника выполнения высокого и низкого старта. Положение частей тела, команды и действия. Техника финиширования. Воспитание специальных физических качеств. Методика обучения.</p>	
2	2.1	<p>Теоретические основы плавания Методические основы плавания</p>	<p>Прикладное плавание: - прикладные способы плавания брасс на спине, на боку; - ныряние в длину и в глубину; - освобождение от захватов и способы транспортировки «утопающего» на берег; - искусственное дыхание и непрямой массаж сердца; - оказание первой помощи при утоплении.</p> <p>Плавательная подготовка: - совершенствование движений ног в координации с дыханием в избранном способе плавания; - совершенствование движений рук в координации с дыханием в избранном способе плавания; - совершенствование полной</p>	6

			<p>координации избранного способа плавания. Сдача зачетных упражнений: 1. Теоретическая подготовленность предполагает: - знание научно-теоретических основ плавания; - знание техники спортивных и прикладных способов плавания; - знание подготовительных и специальных упражнений, используемых в обучении; - знание основ методики обучения плаванию; - знание основ методики преподавания плавания. 2. Практическая подготовленность предполагает: - проплыть на оценку каждым спортивным способом 50 м; - проплыть на оценку способом на боку 50 м; - пронырнуть в длину – юноши – 25 м, девочки – 18 м; - достать предмет с глубины – 4,5 м; - освобождение от захвата и транспортировка пострадавшего в одежде – 50 м; - выполнение искусственного дыхания и непрямой массаж сердца. Моделирование занятий по обучению плаванию школьников.</p>	
3	3.1	Баскетбол	<p>Стойки, передвижения, остановки и повороты в баскетболе. Общая физическая подготовка в баскетболе. История возникновения б/б, этапы развития, площадка и инвентарь. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол. История, классификация, терминология. Ловля мяча. Теория и методика обучения ловли и передачи мяча. Теория и методика обучения дриблинга. Теория и методика обучения броскам мяча в корзину. Теория и методика обучения техническим действиям в защите. Тактика нападения и тактика защиты. ФИБА, правила игры в баскетбол. Основы судейской практики в баскетболе.</p>	8
4	4.1	Теоретически е основы	<p>Понятие «Техника». Классификация техники. Фазы приемов. Техника</p>	14

		<p>волейбола</p> <p>Методические основы волейбола</p>	<p>игры в нападении (техника перемещений и техника владения мячом: передача мяча, нападающий удар, подачи). Техника защиты (техника перемещений и техника противодействий) Основные средства обучения техники в волейболе Принципы обучения. Методы обучения техники в волейболе. Общая структура разучивания приемов. Определение основных понятий: тактика, средства и способы ведения игры, индивидуальные, групповые и командные действия, системы игр, комбинации, формы ведения игры. Тактика волейбола как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в соревновательной деятельности; Общие определения в правилах игры. Состав судейской бригады. Роль и обязанности судей. Методика судейства. Ведение протокола игры. Техника определения ошибок. Методика взятия замен и минутных перерывов. Требования к организации и проведению соревнований. Техника безопасности на соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований. Отбор спортсменов в группы для занятий волейболом.</p>	
--	--	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к местам проведения занятий;</li> <li>- физкультурные залы и их оборудование;</li> <li>- многокомплексные гимнастические снаряды;</li> <li>- гимнастические площадки и их</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка электронных презентаций;</li> <li>- составление конспектов занятий;</li> <li>- реферат;</li> <li>- опорный конспект;</li> <li>- составление комплексов упражнений;</li> <li>- проведение фрагмента урока по</li> </ul>	124

оборудование. - техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе; - общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений; - характеристика и назначение строевых и общеразвивающих и прикладных упражнений; - этапы обучения строевых упражнений; - этапы обучения общеразвивающих упражнений; - этапы обучения прикладных упражнений. - характеристика и назначение акробатических упражнений; - этапы обучения акробатических упражнений. - характеристика и назначение упражнений на гимнастических снарядах; - этапы обучения упражнений на гимнастических снарядах. - проектирование уроков по гимнастике (подготовительной, основной, заключительной частей урока); - проектирование внеурочных форм гимнастики. Термины и понятия. История, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в легкой атлетике. Кроссовый бег  
Метание диска, копья

базовому виду. - составление словаря; - реферат– обзор; - разработка положения о соревновании. - составление конспекта занятий по кроссовому бегу; - проведение фрагмента урока по базовому виду

		Толкание ядра Прыжки в высоту Прыжки в длину Бег на длинные дистанции Бег на короткие дистанции		
2	2.1	<p>Описание: а) длительность безопасного плавания человека; б) плавание в различных условиях; в) плавание при помощи подсобных средств; г) предотвращение несчастных случаев на воде; д) приемы спасения вплавь Подбор упражнений, их описание, порядок проведения при начальном обучении плаванию. Ошибки в технике плавания спортивными способами плавания, их предупреждение и исправление. Самостоятельная плавательная подготовка к сдаче зачетных упражнений на дополнительных занятиях Моделирование проведения праздников на воде в различных возрастных группах как в дошкольных, школьных учреждениях, так и в оздоровительных лагерях</p>	<p>Опорный конспект Составление конспекта занятия Зачетные упражнения Проведение фрагмента урока по базовому виду Сценарий праздника на воде («Веселый дельфин», «Нептун»)</p>	98
3	3.1	<p>Методы организации занимающихся. Основные ошибки при выполнении технических действий. Баскетбол в России. Баскетбол во времена СССР. Этапы становления баскетбола. Признаки и виды классификации,</p>	<p>Составление конспекта Проведение фрагмента урока с элементами баскетбола Тестирование Составление презентаций Подготовка докладов Составление таблиц Словарь Сдача технических нормативов</p>	58

систематики в баскетболе. Требования к терминам. Основные термины и условные обозначения при записях. Связь классификации, систематики и терминологии. Единая спортивная классификация, ее значение и этапы развития. Научные основы классификации.

Финты, заслоны в баскетболе. Особенности современной техники игры и тенденции к дальнейшему ее развитию. Факторы точности броска в корзину. Направление вращения мяча. Выбор траектории полета мяча. Результативность броска. Разновидности броска в движении. Бросок в прыжке, его разновидности. Организационно-методические указания. Ошибки при выполнении.

Специальная физическая подготовка в баскетболе: развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость). Разновидности специального нападения.

Командные действия в нападении – стремительно и позиционное нападение.

Командные действия в защите – (концентрированная защита, подвижная защита, смешанная система защиты, защита против быстрого

		<p>прорыва) Механика судейства. Команды и игровые положения. Способы розыгрыша соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Составление календаря игр. Жеребьевка. Таблица результатов соревнований. Оценка и учет результатов.</p>		
4	4.1	<p>Вступление в Международную федерацию волейбола (ФИВБ). Участие советских волейболистов в международных соревнованиях. Выступления советских волейболистов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Развитие волейбола в Забайкалье</p> <p>Признаки и виды классификации, систематики в волейболе. Требования к терминам. Основные термины и условные обозначения при записях. Связь классификации, систематики и терминологии. Единая спортивная классификация, ее значение и этапы развития. Научные основы классификации.</p> <p>Передачи, подачи, нападение. блокирование.</p> <p>Особенности современной техники игры и тенденции к дальнейшему ее развитию. Общая</p>	<p>Тестирование</p> <p>Составление презентаций</p> <p>Подготовка докладов</p> <p>Составление таблиц</p> <p>Словарь Сдача технических нормативов</p> <p>Составление конспекта</p> <p>Проведение фрагмента урока с элементами волейбола</p>	58

	<p>физическая подготовка в волейболе: ОРУ с предметами и без, акробатические упражнения, прыжки, бег. Командные действия в нападении – через связующего игрока передней линии и связующего игрока, выходящего с задней линии Командные действия в защите – система игры «углом вперед» и «углом назад»</p> <p>Специальная физическая подготовка в волейболе: развитие специальных физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость). Материально – техническое обеспечение соревнований Методика судейства. Команды и игровые положения. Способы розыгрыша соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Составление календаря игр. Жеребьевка. Таблица результатов соревнований. Оценка и учет результатов.</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

### **5.1.1. Печатные издания**

1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол в школе. Уроки в 5-11 классах: учебное пособие для студентов вузов, учителей школ, специалистов баскетбола / Д.И. Нестеровский, М.А. Павлова. – Пенза: ПГПУ, 2010. – 276 с. (Библ. ИФКиС - 31 экз.)
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 517с. (Библ. ИФКиС - 39 экз.)

### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе. [Электронный ресурс] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2006. — 224 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/10832>.
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] / Под общей ред. В.В. Рышарева— Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70008>.
3. Игнатъева, В.Я. Теория и методика гандбола. Учебник. [Электронный ресурс] / В.Я. Игнатъева— Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 328 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/91712>.
4. Папагеоргиу, А. Пляжный волейбол. Руководство. [Электронный ресурс] / А. Папагеоргиу, С. Хёмберг. — Электрон. дан. — М. : Человек, 2004. — 328 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60529>.

## **5.2. Дополнительная литература**

### **5.2.1. Печатные издания**

1. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. пособие / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 400 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7051-3 : 338-80.
2. Лисицкая, Татьяна Соломоновна. Хореография в гимнастике : Учебное пособие / Лисицкая Т.С. - 2-е изд. - Электрон. дан. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 163. - (Университеты России). - 2-е издание. - ISBN 978-5-534-04343-3 : 359.00.
3. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы [Текст] : учеб. для общеобразоват. орг. - 6-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. : ил. - ISBN 978-5-09-057182-1 : 230-00.
4. Германов, Геннадий Николаевич. Физическая культура в школе. легкая атлетика : Учебное пособие / Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. - Электрон. дан. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 461. - (Бакалавр и магистр. Модуль.). - 1-е издание. - ISBN 978-5-534-04548-2 : 1059.00.
5. Куприянов, Борис Викторович. Организация детского отдыха. методика организации ролевой игры : Практическое пособие / Куприянов Б.В., Миновская О.В., Ручко Л.С. - 2-е изд. - Электрон. дан. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 215. - (Бакалавр. Академический курс). - 2-е издание. - ISBN 978-5-534-06574-9 : 549.00.

### **5.2.2. Издания из ЭБС**

1. Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие. [Электронный ресурс] / В.П. Губа, А.В.

Лексаков. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2012. — 176 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/10841>.

2. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Человек, 2014. — 176 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60537>.

3. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/89991>.

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Поисковая система «Яндекс»	<a href="http://www.yandex.ru">http://www.yandex.ru</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Система ГАРАНТ
- 2) СПС "Консультант Плюс"

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности» предназначены для организации

процесса изучения студентами теоретических и практических материалов дисциплины, а также для повышения эффективности самостоятельного изучения.

Занятия организуются в традиционных для вуза формах - лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Для студентов заочной формы обучения большая часть часов отводится на самостоятельное изучение дисциплины.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов. Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии.

Перед посещением лекции необходимо познакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Практическое занятие. При подготовке к практическому занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем.

На практическом занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

Для успешной подготовки экзамену в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для экзамена. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим занятиям. Обратит особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе лабораторных занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы. В связи с ограниченным количеством аудиторных часов на изучение дисциплины, часть общего объема часов изучается студентами самостоятельно под руководством преподавателя.

Разработчик/группа разработчиков:  
Анастасия Александровна Люлицина

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.