

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал)
Факультет психологии и педагогики



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Бекмансуров Р.Х. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), RNBekmansurov@kpfu.ru ; ассистент, б.с. Семенов Д.А. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), DmASemenov@kpfu.ru Шатунов Д.А.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых предметов

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- важнейшие этапы развития баскетбола как вида спорта, историю развития баскетбола в мире, стране, регионе;
- структуру, место и значение баскетбола в системе физического воспитания учащихся и взрослого населения; санитарно-гигиенические условия занятий баскетболом;
- основы теории и методики обучения технике баскетбольных упражнений; факторы и причины травматизма в баскетболе; организационные основы проведения соревнований по баскетболу.

- классификацию и основные понятия теории и методики легкой атлетики;
- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания и спорта;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности с различными возрастными группами населения (дозированная ходьба, оздоровительный бег);
- технику легкоатлетических видов;
- теорию и методику обучения видам легкой атлетики;
- типичные ошибки при обучении технике того или иного вида легкой атлетики, средства и методы их исправления;
- средства легкой атлетики для развития физических качеств;
- основы спортивной тренировки в легкой атлетике;
- контрольные упражнения (тесты) для учета и оценки уровня развития физических качеств;
- правила соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям;
- правила поведения и меры безопасности при выполнении физических упражнений на занятиях по легкой атлетике;

Должен уметь:

- оценить современные достижения в совершенствовании техники, методики обучения и тренировки в баскетболе на основе знания исторического контекста;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма;
- описать и проанализировать технику баскетбола, используя профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения баскетбольным упражнениям, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;

- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

- демонстрировать технику отдельных видов легкой атлетики (в целом и по частям), а также специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнений для метателя;
- составлять планы-конспекты занятий по обучению технике видов легкой атлетики и начальной физической подготовки;
- обучать занимающихся технике отдельных видов легкой атлетики;
- выявлять ошибки в технике выполнения упражнений и их исправлять;
- проводить подготовительную часть занятия, фрагмент основной части занятия и занятие по легкой атлетике в целом (на учебной группе);
- развивать физические качества занимающихся средствами легкой атлетики;
- анализировать и оценивать технику владения занимающимися видами легкой атлетики;
- проводить педагогический анализ отдельных частей урока (подготовительной, основной, заключительной) и урока в целом;
- осуществлять тестирование физической подготовленностью занимающихся средствами легкой атлетики;
- составлять 'Положение о соревнованиях' по легкой атлетике;
- выполнять обязанности судей в различных судейских должностях (в качестве секретаря, стартера, хронометриста, судьи-измерителя, старшего судьи на виде);

Должен владеть:

- навыками публичного выступления с критической оценкой своей профессиональной деятельности и своих товарищей;
- навыками использования прав и исполнения обязанностей в профессиональной деятельности педагога по физической культуре, организатора и участника соревнований по баскетболу;
- техническими элементами баскетбола, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных баскетбольных упражнений;
- способами совершенствования профессиональных знаний путем использования возможностей информационной среды.

Демонстрировать способность и готовность применять полученные знания на практике.

- показа (демонстрации) и объяснения техники видов легкой атлетики, ее отдельных элементов и специальных упражнений;
- обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- визуального контроля за техникой выполнения легкоатлетических упражнений;
- общения, воспитательной работы, техникой речи (профессиональным языком) в процессе занятий легкой атлетикой;
- рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий легкой атлетикой;
- формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении легкоатлетических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- судейства соревнований по легкой атлетике.

Должен демонстрировать способность и готовность:

поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых предметов

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б2.N.1 Практика и научно-исследовательская работа" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)" и относится к .
Осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах в 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 328 часа(ов).

Контактная работа - 328 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 328 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре; зачет в 7 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике спортивной ходьбы.	3	0	6	0	0
2.	Тема 2. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции.	3	0	6	0	0
3.	Тема 3. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике барьерного бега.	3	0	8	0	0
4.	Тема 4. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике метания малого мяча.	3	0	6	0	0
5.	Тема 5. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике прыжка в длину с разбега.	3	0	8	0	0
6.	Тема 6. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике прыжка в высоту с разбега (фосбери флоп).	3	0	8	0	0
7.	Тема 7. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике тройного прыжка с разбега.	3	0	6	0	0
8.	Тема 8. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике толкания ядра.	3	0	6	0	0
9.	Тема 9. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива Ведение 2 шага бросок.	6	0	6	0	0

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
10.	Тема 10. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива Передачи мяча в парах.	6	0	12	0	0
11.	Тема 11. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива Броски мяча со средней дистанции.	6	0	12	0	0
12.	Тема 12. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива Трехочковый бросок.	6	0	12	0	0
13.	Тема 13. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива Комбинация из изученных элементов техники	6	0	16	0	0
14.	Тема 14. Техника нападения в волейболе.	5	0	6	0	0
15.	Тема 15. Техника обороны (защиты) в волейболе.	5	0	6	0	0
16.	Тема 16. Индивидуальные тактические действия в нападении в волейболе.	5	0	6	0	0
17.	Тема 17. Групповые тактические действия в нападении в волейболе.	5	0	6	0	0
18.	Тема 18. Индивидуальные тактические действия в обороне (защите) в волейболе.	5	0	6	0	0
19.	Тема 19. Групповые тактические действия в обороне (защите) в волейболе.	5	0	6	0	0
20.	Тема 20. Прямые командные тактические действия в нападении в волейболе.	5	0	6	0	0
21.	Тема 21. Прямые командные тактические действия в обороне (защите) в волейболе.	5	0	6	0	0
22.	Тема 22. Косвенные командные тактические действия (переходы) в волейболе.	5	0	6	0	0
23.	Тема 23. Основы техники исполнения спортивных танцев	2	0	30	0	0
24.	Тема 24. Основы методики обучения спортивному танцу	2	0	24	0	0
25.	Тема 25. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	4	0	14	0	0
26.	Тема 26. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	4	0	14	0	0
27.	Тема 27. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	4	0	14	0	0

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
28.	Тема 28. Совершенствование техники перехода с одного хода на другой	4	0	12	0	0
29.	Тема 29. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода	7	0	14	0	0
30.	Тема 30. Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода	7	0	14	0	0
31.	Тема 31. Совершенствование техники преодоления подъемов различными способами.	7	0	14	0	0
32.	Тема 32. Совершенствование техники преодоления спусков различными способами.	7	0	12	0	0
	Итого		0	328	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике спортивной ходьбы.

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по спортивной ходьбе. Последовательное овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом (движение ног, таза, рук, плечевого пояса, положение туловища и головы, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике спортивной ходьбы и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы, средства и методы их исправления. Прохождение тренировочных отрезков и дистанций для подготовки к сдаче зачета.

Тема 2. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции.

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по бегу на короткие, средние и длинные дистанции. Последовательное овладение элементами техники и техникой бега в целом (движения ногами и руками, положение туловища и головы, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, дыхание при беге).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике бега и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике бега на средние дистанции, средства и методы их исправления.

Пробегание тренировочных отрезков и дистанций для подготовки к сдаче зачета.

Тема 3. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике барьерного бега.

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по барьерному бегу. Последовательное овладение элементами техники и техникой барьерного бега в целом (старт и стартовый разгон, атака и переход через барьер, положение бегуна над барьером, сход с барьера, бег между барьерами, ритм бега, финиширование).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике барьерного бега и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике барьерного бега, средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к барьерному бегу.

Тема 4. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике метания малого мяча.

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по метанию гранаты, малого мяча и копья. Последовательное овладение элементами техники и техникой метания в целом (держание снаряда, несение снаряда в разбеге, разбег и подготовка к броску, бросковые шаги, положение тела перед броском, финальное усилие и движение после выпуска снаряда).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике метания малого мяча, гранаты, копья и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча, гранаты, копья, средства и методы их исправления.

Тема 5. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике прыжка в длину с разбега.

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете, приземление).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом, согнув ноги, прогнувшись, средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжкам в длину.

Тема 6. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике прыжка в высоту с разбега (фосбери флоп).

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку способом перешагивание, приземление).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту с разбега и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега, средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжкам в высоту.

Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку способом фосбери флоп, приземление).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту с разбега способом ?фосбери-флоп и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом фосбери-флоп, средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к прыжку в высоту способом фосбери-флоп.

Тема 7. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике тройного прыжка с разбега.

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по тройному прыжку с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, выполнение скачка, шага, прыжка).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике тройного прыжка с разбега и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике тройного прыжка с разбега, средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к тройному прыжку.

Тема 8. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива по технике толкания ядра.

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по толканию ядра. Последовательное овладение элементами техники и техникой толкания ядра в целом (держание ядра, исходное положение и предварительные движения, скачкообразный разбег, положение тела перед финальным усилием, финальное усилие и движения для сохранения равновесия).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике толкания ядра и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике толкания ядра с места и со скачка, средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к толканию ядра.

Тема 9. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива Ведение 2 шага бросок.

Тема 1. Ведение 2 шага бросок.

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике ведения 2 шага бросок и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике ведения 2 шага бросок, средства и методы их исправления. Подготовка к сдаче зачета.

Тема 10. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива Передачи мяча в парах.

Тема 2. Передачи мяча в парах.

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике передачи мяча в парах и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике передачи мяча в парах, средства и методы их исправления. Подготовка к сдаче зачета.

Тема 11. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива Броски мяча со средней дистанции.

Тема 3. Броски мяча со средней дистанции. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике броска мяча со средней дистанции и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике броска мяча со средней дистанции, средства и методы их исправления. Подготовка к сдаче зачета.

Тема 12. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива Трехочковый бросок.

Тема 4. Трехочковый бросок. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике трехочкового броска и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике трехочкового броска, средства и методы их исправления. Подготовка к сдаче зачета.

Тема 13. Обучение, закрепление, совершенствование и сдача контрольного норматива Комбинация из изученных элементов техники

Тема 5. Комбинация из изученных элементов баскетбола. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике комбинации из изученных элементов баскетбола и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике комбинации из изученных элементов баскетбола, средства и методы их исправления. Подготовка к сдаче зачета.

Тема 14. Техника нападения в волейболе.

Комбинация из изученных элементов волейбола. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике нападения, комбинации из изученных элементов волейбола и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике нападения из изученных элементов волейбола, средства и методы их исправления. Совершенствование техники нападения.

Тема 15. Техника обороны (защиты) в волейболе.

Комбинация из изученных элементов волейбола. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике защиты, комбинации из изученных элементов волейбола и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике защиты из изученных элементов волейбола, средства и методы их исправления. Совершенствование техники защиты.

Тема 16. Индивидуальные тактические действия в нападении в волейболе.

Комбинация из изученных элементов волейбола. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения индивидуальных тактических действий в нападении, комбинации из изученных элементов волейбола и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике из изученных элементов волейбола, средства и методы их исправления. Совершенствование техники.

Тема 17. Групповые тактические действия в нападении в волейболе.

Комбинация из изученных элементов волейбола. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения групповых тактических действий в нападении, комбинации из изученных элементов волейбола и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике из изученных элементов волейбола, средства и методы их исправления. Совершенствование техники.

Тема 18. Индивидуальные тактические действия в обороне (защите) в волейболе.

Комбинация из изученных элементов волейбола. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения индивидуальных тактических действий в обороне, комбинации из изученных элементов волейбола и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике индивидуальных тактических действий в обороне из изученных элементов волейбола, средства и методы их исправления. Совершенствование техники .

Тема 19. Групповые тактические действия в обороне (защите) в волейболе.

Комбинация из изученных элементов волейбола. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения групповых тактических действий в обороне, комбинации из изученных элементов волейбола и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике групповых тактических действий в обороне из изученных элементов волейбола, средства и методы их исправления. Совершенствование техники .

Тема 20. Прямые командные тактические действия в нападении в волейболе.

Комбинация из изученных элементов волейбола. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения прямых командных тактических действий в нападении, комбинации из изученных элементов волейбола и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике из изученных элементов волейбола, средства и методы их исправления. Совершенствование техники.

Тема 21. Прямые командные тактические действия в обороне (защите) в волейболе.

Комбинация из изученных элементов волейбола. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения прямых командных тактических действий в обороне, комбинации из изученных элементов волейбола и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прямых командных тактических действий в обороне из изученных элементов волейбола, средства и методы их исправления. Совершенствование техники .

Тема 22. Косвенные командные тактические действия (переходы) в волейболе.

Комбинация из изученных элементов волейбола. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения косвенных командных тактических действий (переходы), комбинации из изученных элементов волейбола и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении техники косвенных командных тактических действий (переходов), средства и методы их исправления. Совершенствование техники .

Тема 23. Основы техники исполнения спортивных танцев

Теоретические основы спортивных танцев. Основы техники исполнения спортивных танцев

Введение. Спортивные бальные танцы - важная составная часть профессионального обучения будущего специалиста по физической культуре. Западноевропейский и латиноамериканский бальный танец - их характеристика, классификация и терминология. История развития спортивного бального танца. Спортивные танцы как учебная, научная и методическая дисциплина. Влияние других видов хореографии на современный бальный танец. Место и значение спортивного танца в системе физического воспитания.

Основные понятия и термины: направление движения, положение в паре, линия ганца, постановка корпуса, ведение в паре, манера и характер исполнения. Основы техники исполнения спортивных танцев (западноевропейский, латиноамериканский). Перечень фигур. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным движениям. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении спортивными танцами. Общая схема движений в танцевальном зале. Основные шаги. Согласованность движений в танце, работа рук и ног, головы. Факторы, влияющие на устойчивость спортсменов в ганце. Согласованность движений. Техника безопасности на занятиях спортивными бальными танцами. Техника исполнения основных шагов в танцах: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, ча-ча-ча, румба, джайв. Согласованность движений в танце, работа рук, ног и головы. Методика обучения технике спортивным танцам. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста занимающихся.

Тема 24. Основы методики обучения спортивному танцу

Задачи, средства, методические приёмы обучения в спортивных танцах. Структура занятия по спортивным танцам. Методика обучения спортивным танцам. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста занимающихся.

Тема 25. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода

Передвижение бесшажным ходом под уклон;

Передвижение бесшажным ходом на равнине;

Передвижение бесшажным ходом за счет сгибания-разгибания туловища (руки прижаты к телу);

Прохождение отрезков 30 м 50 м одновременным бесшажным ходом при минимальном числе отталкиваний палками;

Прохождение отрезков 50 м и 200 м на скорость;

Передвижение бесшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине и в сочетании с

Тема 26. Совершенствование техники одновременного одношажного хода

Передвижение одновременным одношажным ходом под уклон;

Передвижение одновременным одношажным ходом на равнине;

Тема 27. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода

Передвижение попеременным двухшажным ходом в подъем;

Передвижение попеременным двухшажным ходом на равнине;

Передвижение попеременным двухшажным ходом в без отталкивания палками.

Тема 28. Совершенствование техники перехода с одного хода на другой

Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах.

Тема 29. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода

Попеременный двухшажный ход, одновременный ход (одношажный).

Тема 30. Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода

Попеременный двухшажный ход, одновременный ход (двухшажный).

Тема 31. Совершенствование техники преодоления подъемов различными способами.

1. Обычным способом
2. Подъем в гору Ёлочкой
3. Подъем в гору Полуёлочкой
4. Подъем в гору Лесенкой

Тема 32. Совершенствование техники преодоления спусков различными способами.

1. Высокая стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона
2. Средняя стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона
3. Низкая стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>

Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система -ЛАНЬ - <https://e.lanbook.com/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	абота на практических занятиях предполагает активное участие студентов на протяжении всего занятия с выполнением всех двигательных заданий преподавателя. Бег на короткую дистанцию Бег на средние и длинные дистанции Прыжок в длину с места. Подъем прямых ног в висе Подъем туловища из положения лежа Подтягивание Подтягивание в висе лежа Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках Сгибание-разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед на прямых ногах Приседания на одной ноге Приседания на одной ноге с опорой о стену Волейбол Прием мяча сверху, снизу Баскетбол. Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита Лыжная подготовка
зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

Спортивный зал.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Физическая культура и безопасность жизнедеятельности".

*Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б2.N.1 Элективные дисциплины (модули) по физической
культуре и спорту*

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

Основная литература:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

*Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б2.N.1 Элективные дисциплины (модули) по физической
культуре и спорту*

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.