

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.08.01 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ
СПОРТА»**

Направление подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль программы «Физкультурно-спортивная деятельность»

Автор: канд. пед. наук, доцент, Т.В. Андрюхина
заведующий кафедрой

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

Екатеринбург
2022

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта»: формирование профессиональных компетенций по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжный спорт), необходимых для самостоятельной работы в качестве инструктора, учителя и преподавателя физического воспитания, а так же для педагогической работы в различных звеньях системы физического, воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра.

Задачи:

- изучение теоретических основ базовых видов спорта: лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр, плавания;
- освоение техники выполнения базовых элементов различных видов спорта;
- изучение методик обучения в базовых видах спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Физическая культура и спорт.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Теория и методика избранного вида спорта.
2. Теория и методика физического воспитания в образовательных организациях.
3. Преддипломная практика.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;
- ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;



- ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;
- ПКО-1 Способен реализовывать программы профессионального обучения, СПО и (или) ДПП по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям), практикам;
- ПКО-8 Способен выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы осваиваемой обучающимися деятельности, предусмотренной программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при занятиях изучаемыми видами спорта;
32. Терминологию и теоретические основы видов;
33. Историю возникновения, современное состояние, роль, место и значение в системе физического воспитания и в рекреационной деятельности;
34. Технические и тактические основы видов;
35. Технологию и методику обучения;
36. Правила проведения соревнований;
37. Особенности занятий с лицами различного возраста, пола и подготовленности.

Уметь:

- У1. Определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;
- У2. Составлять планирующую документацию;
- У3. Составлять комплексы упражнений для развития двигательных качеств;
- У4. Разрабатывать документы, сопровождающие организацию и проведение соревнований;
- У5. Самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия или их фрагменты;
- У6. Оценивать подготовленность занимающихся;
- У7. Критически оценивать и корректировать свою профессиональную деятельность;
- У8. Оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- У9. Подбирать наиболее эффективные средства, формы, методы и приемы обучения и воспитания, с учетом половых, возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья;



У10. Формировать потребность в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях и стремление к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены и контроля состояния своего организма.

Владеть:

В1. Навыками самостоятельной работы с учебно-методической и научной литературой;

В2. Основами техники и методикой обучения видам, предусмотренными программой по физическому воспитанию;

В3. Навыками организации и проведения соревнований.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 13 зач. ед. (468 час.), семестры изучения – 2, 3, 4, 5, 6, 7, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	2, 3, 4, 5, 6, 7 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	468
Контактная работа, в том числе:	188
Лекции	26
Практические занятия	162
Самостоятельная работа студента	280
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	2,4,5,6,3 сем.
Экзамен	7 сем.

**Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*



4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Теория и методика обучения гимнастике	2,3	116	8	52	-	56
2. Теория и методика обучения легкой атлетике	4	92	4	32	-	56
3. Теория и методика обучения плаванию	5	86	4	26	-	56
4. Подвижные игры и методика обучения	6	86	4	26	-	56
5. Спортивные игры и методика обучения	7	88	6	26	-	56

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Теория и методика обучения гимнастике

Тема 1. Гимнастика как спортивно-прикладная дисциплина

Научно-теоретические основы гимнастики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.

Тема 2. История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики
Историческая справка о возникновении и развитии гимнастики. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Особенности гимнастики с прикладной направленностью.

Тема 3. Классификация и терминология гимнастики

Строевые упражнения. Учебная практика студентов в организации группы посредством строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения. Учебная практика студентов в проведении комплексов ОРУ с применением различных методических приемов обучения. Вольные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения. Прыжки. Терминология гимнастических упражнений.

Тема 4. Техника и методика обучения гимнастике



Техника и методика обучения гимнастике. Определение понятия «техника». Статические положения. Устойчивое и неустойчивое, безразличное равновесие. Площадь опоры. Угол устойчивости. Динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивные движения. Вращательные движения. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений. Общая физическая подготовка (подготовительные упражнения). Освоение техники прикладных, вольных упражнений и упражнений гимнастического многоборья (в объеме требований школьной программы). Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений.

Тема 5. Организация и проведение занятий гимнастикой

Виды уроков гимнастики в школе. Подготовительная, основная и заключительная части урока. Организация учебного труда занимающихся (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговой способы). Плотность урока. Подготовка учителя к уроку. Педагогический анализ урока. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Учебная практика студентов в проведении урока гимнастики. Гимнастика в образовательных учреждениях профессионального образования и в высших образовательных учреждениях.

Тема 6. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой

Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Меры безопасности занятий гимнастикой и проведения соревнований.

Тема 7. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями программы общеобразовательной школы (на примере современных видов гимнастики).

Тема 8. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности

Использование средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера.

Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Тема 9. Строевые упражнения

Краткая характеристика и значение строевых упражнений. Основные строевые понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Остановить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый и второй - рассчитайся!», «По три (четыре, пять и т.д.) Расчитайся», повороты на месте.

Построение и перестроение: построение в шеренги, колонны и т.д. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение из шеренги уступом, перестроение из одной колонны в три уступом и обратно. Перестроение



из колонны по одному в колонну по два (три, и т.д.) поворотом в движении. Перестроение колонны по одному в колонны по два-четыре-восемь дроблением и сведением. Обратное перестроение разведением и слиянием.

Передвижения: строевой шаг, обычный шаг, движение на месте, переход с движения на месте к передвижению, прекращению движения, движения бегом, движения в обход, движение по диагонали, передвижение противходом, движение змейкой, движение по кругу.

Размыкание и смыкание от середины, от направляющего приставными шагами, размыкание по распоряжению, размыкание направляющим в колоннах.

Тема 10. Характеристика и методика преподавания общеразвивающих упражнений

ОРУ для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

ОРУ для развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости.

ОРУ с использованием предметов: с гимнастической палкой, с набивными мячами, с гантелями, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.

ОРУ с партнером, втроем, и т.д. ОРУ в сопротивлении, в сцеплении, раздельным, поточным, игровым, соревновательным способами.

Составление комплексов ОРУ для самостоятельного проведения в подготовительной части урока с учебной группой.

Тема 11. Прикладные упражнения

Краткая характеристика и методика обучения основным упражнениям.

Ходьба, бег. Упражнение в равновесии на повышенной и уменьшенной опоре на месте и в движении, ходьба различными способами, пробежки, прыжки, перетягивания через предметы, партнеров, расхождение вдвоем при встрече. Упражнения в лазании и перелазании. Лазанье по канату в два, в три приема, без помощи ног (для юношей).

Упражнение в подбрасывании и ловле мячей, резиновых и других мячей, жонглирование мячей и др. предметов.

Приемы переноски снарядов и партнеров: одним, двумя, тремя спортсменами.

Упражнения в переползании: на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, по-пластунски.

Тема 12. Основы техники гимнастических упражнений

Физические механические закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений. Характеристика силовых и статических упражнений, устойчивого неустойчивого и безразличного равновесия, режим работы мышц. Характеристика маховых упражнений, силы действующие на тело человека при выполнении гимнастических упражнений, взаимодействие тела и его звеньев относительно друг друга и снаряда. Основные вращения тела. Структура маховых упражнений. Фазы динамического упражнения. Последовательность анализа техники упражнения.

Тема 13. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям



Группировка, перекаты в группировке на спине и боком, перекаты лежа на животе. Кувырки: вперед, назад, вперед с прыжка, назад согнувшись, назад в полуспагат, вперед вдвоем, держась за голени.

Стойка на лопатках, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с опорой руками, стойка на голове и предплечьях. Стойка на руках махом и толчком двумя из упора присев, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад через стойку на руках, стойка на плечах с опорой на колени партнера. Переворот боком; мост из положения лежа на спине и стоя, с моста поворот в упор присев.

Тема 14. Техника и методика обучения упражнениям на перекладине

Размахивание; подтягиванием, изгибами, размахивание в висе, (на низкой перекладине) мах дугой из упора стоя и из упора в соскок. Подъемы: переворот из различных исходных положений, их виса подъем силой в упор, подъем разгибом. Перемахи: из упора в упор ноги врозь правой (левой), в упор сзади. Обороты: из упора ноги врозь правой оборот вперед; из упора оборот вперед и назад; переворот в вис углом. Соскоки: (на низкой перекладине) из упора отмахом назад, из упора сзади махом вперед с поворотом и без них; из упора ноги врозь правой (левой) перемахом вперед с поворотом; (на высокой перекладине) из размахиваний в висе соскоки махом назад и вперед с поворотом на 90 градусов.

Тема 15. Техника и методика обучения упражнениям на брусьях

Размахивания: в упоре, в упоре на предплечьях, в упоре на руках. Подъемы: из упора на руках, упора на предплечьях - махом вперед назад; из упора на руках согнувшись подъем разгибом в середине ноги врозь и в упор. Седы: ноги врозь, на левом и на правом бедре кувырок вперед согнувшись. Стойки: на плечах из упора ноги врозь, стойка на плечах махом и силой из упора углом. Силовые упражнения: упор углом, сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: из седа на бедре с поворотом кругом внутрь и наружу углом махом вперед: вперед с поворотом внутрь; махом назад прогнувшись.

Тема 16. Техника и методика обучения упражнениям на разновысоких брусьях

Размахивание изгибами. Перемахи: из упора на н/ж - перемах правой в упор ноги врозь; из упора ноги врозь правой на н/ж - перемах правой с поворотом на право кругом в вис лежа на н/ж; из размахиваний - перемах согнув ноги в вис лежа на н/ж; тоже ноги врозь; из виса лежа на н/ж - перемах назад ноги врозь в вис на в/ж.

Из упора на в/ж спад назад в вис лежа на н/ж; опускание вперед в вис лежа на н/ж. Подъемы: подъем переворотом на н/ж; из виса присев на н/ж - махом одной и толчком другой подъем переворотом на в/ж; из виса присев - толчком двумя подъем в упор на н/ж.

Соскоки: из седа на бревне на н/ж с перехватом руки соскок с поворотом кругом внутрь и наружу; из упора ноги врозь правой - перемахом левой соскок с поворотом направо; из упора на н/ж - отмахом назад соскок; из седа на левом бедре перемахом двумя с перехватом руки - соскок углом с поворотом влево назад; из размахивания изгибами - соскок махом назад



Тема 17. Техника и методика обучения упражнениям в равновесии (бревно)

Вскоки: стоя продольно -в упор, правая в сторону на носок; в сед на бедре; перемахом правой с поворотом налево - в сед ноги врозь; в упор присев на одной; другая в сторону на носок. Передвижения: ходьба с носка и на носках, с высоким подниманием ноги, обычный бег, бег на носках, приставной шаг, шаг галопа, шаг полу приседая, ходьба спиной вперед и др.

Повороты: на носках на 90 и 180 градусов; кругом в приседе и полу приседе. Прыжки: с ноги на ногу; на двух с продвижением вперед; толчком двумя со сменой положения ног; с поворотом кругом. Статические упражнения: равновесие на одной продольно и поперек; выпады продольно и поперек; сед углом; полушпагат: стойка на колене. Соскоки: прогнувшись вперед; в сторону из стойки продольно и поперек; соскок ноги врозь с конца бревна; махом одной и толчком другой с середины и с конца бревна, из упора на одном колене махом другой ноги назад; тоже из упора присев на одной.

Тема 18. Техника и методика обучения прыжкам

Не опорные прыжки: на месте, в высоту; с разбега; с высоты или в глубину, прыжки (подскоки) со скакалкой. Опорные прыжки. Козел: наскок в упор стоя на коленях - соскок вперед со взмахом рук; прыжок в упор присев- соскок прогнувшись, прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь. Конь в ширину: прыжок согнув ноги; прыжок боком; с косого разбега -махом одной и толчком другой прыжок углом. Конь в длину: прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь.

Раздел 2. Теория и методика обучения легкой атлетике

Тема 1. Введение в курс «Легкая атлетика»

Возникновение и этапы развития легкой атлетики. Легкая атлетика в дореволюционной России. Развитие легкой атлетики в СССР и России

Тема 2. Достижения отечественных спортсменов- легкоатлетов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх

Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов. Тема 3. Обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики

Обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики.

Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой

Основные правила техники безопасности на занятиях по дисциплине «Легкая атлетика».

Требования к технике безопасности в различных видах легкой атлетики.

Тема 5. Анализ техники бега

Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Основное отличие бега от спортивной ходьбы.

Тема 6. Бег на короткие дистанции

Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие дистанции.



Тема 7. Анализ техники прыжков

Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении.

Тема 8. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики

Различные виды легкой атлетики, способствующие развитию физических качеств занимающихся.

Тема 9. Судейство соревнований по легкой атлетике

Судейские бригады на видах легкой атлетики, права и обязанности судей, особенности судейства в различных видах легкой атлетики.

Тема 10. Организация занятий по легкой атлетике в различных звеньях системы физического воспитания

Организация занятий по легкой атлетике в начальной, средней школе. Организация занятий по легкой атлетике в Высшей школе и по месту жительства граждан.

Тема 11. Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой

Особенности обеспечения техники безопасности при занятии различными видами легкой атлетики.

Тема 12. Обучение технике спортивной ходьбы

Фазы спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

Тема 13. Обучение технике бега на короткие дистанции

Фазы бега, постановка толчковой ноги. Бег по дистанции.

Тема 14. Обучение технике низкого старта

Обучение действиям по командам. Установка стартовых колодок. Виды старта. Разгон. Бег по дистанции. Финиширование.

Тема 15. Сдача норматива в беге на 30 м

Сдача контрольного норматива. Анализ техники бега на короткие дистанции.

Тема 16. Обучение технике толкания ядра

Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

Тема 17. Сдача контрольного норматива и техники исполнения толкания ядра

Сдача контрольного норматива. Разбор техники толкания ядра.

Тема 18. Обучение технике метания диска

Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

Тема 19. Сдача контрольного норматива и техники исполнения метания диска

Сдача контрольного норматива. Разбор техники метания диска.

Тема 20. Обучение технике метания малого мяча

Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

Тема 21. Сдача контрольного норматива и техники исполнения метания малого мяча

Сдача контрольного норматива. Разбор техники метания диска.



Тема 22. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

Тема 23. Обучение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

Тема 24. Обучение прыжка в высоту с разбега способом «перекидной»

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «перекидной»

Тема 25. Обучение прыжка в высоту с разбега способом «фосбери флоп»

Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

Тема 26. Сдача контрольного норматива в прыжках в высоту различными способами

Сдача контрольного норматива. Разбор техники прыжков в высоту различными способами.

Тема 27. Обучение технике бега с барьерами

Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники бега с барьерами.

Тема 28. Сдача контрольного норматива в беге с барьерами

Сдача контрольного норматива. Разбор техники прыжков барьерного бега.

Тема 29. Проведение урока по легкой атлетике

Задачи подготовительной, основной и заключительной части урока по легкой атлетике. Структура и основные средства подготовительной части. Методы проведения ОРУ и специальных упражнений. Особенности организации деятельности занимающихся. Регулирование нагрузки и плотности. Оформление конспекта. Анализ проведения подготовительной, основной и заключительной части урока.

Тема 30. Контроль за физической подготовленностью занимающихся

Методы контроля за физической подготовленностью занимающихся, использование их на практических занятиях.

Тема 31. Судейство соревнований по легкой атлетике

Судейство соревнований по легкой атлетике в различных видах легкой атлетике. Составление протоколов. Определение победителей.

Раздел 3. Теория и методика обучения плаванию

Тема 1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания

Значение и роль плавания в системе физического воспитания. Оздоровительное значение плавания. История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания.

Тема 2. Классификация и терминология

Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта. Общие закономерности плавания, его отличие от других видов спорта.

Тема 3. Начальное обучение плаванию на суше и в воде



Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Упражнения для освоения с водой. Игры и развлечения на воде. Прыжки в воду.

Тема 4. Основы техники спортивного плавания

Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде».

Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде».

Тема 5. Техника и методика обучения прикладному плаванию

Цель и задачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине.

Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде».

Нырание в длину. Техника и методика обучения нырянию в длину. Нырание в глубину. Техника и методика обучения нырянию в глубину. Преодоление водных преград. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.

Тема 6. Организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания

Плавание в дошкольных учреждениях. Плавание в общеобразовательных школах. Плавание в вузах. Плавание в вооруженных силах. Документы



планирования. Организация занятия в условиях плавательного бассейна и открытых водоемов.

Урок по плаванию. Содержание комплекса специальных физических упражнений «на суше» и «на воде» по обучению плаванию. Подготовка преподавателя к занятиям. Методика построения урока по плаванию.

Тема 7. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием

Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления.

Тема 8. Организация и проведение соревнований по плаванию

Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация. Состав судейской коллегии. Правила соревнований по плаванию.

Тема 9. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания

Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий.

Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Тема 10. Использование плавания в рекреационной деятельности

Использование плавания в рекреационной деятельности.

Характеристика. Особенности проведения занятий.

Раздел 4. Подвижные игры и методика обучения

Тема 1. Введение

Соблюдение принципов и использование методов физического воспитания при проведении подвижных игр. Подвижные игры в системе физического воспитания. Содержание теоретического и практического разделов. Содержание и форма подвижной игры. Подвижные игры в системе урочных и неурочных форм. Подвижные игры как средство физического воспитания. Историческое развитие теории и методики подвижных игр. Подвижные игры как эффективный (игровой) метод физического воспитания школьников. Связь подвижных игр с общеобразовательными дисциплинами (математикой, географией, природоведением, литературой и др.).

Тема 2. Педагогическая характеристика подвижных игр

Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также уровня физической подготовки занимающихся. Значение подвижных игр (образовательное, воспитательное, оздоровительное). Классификация подвижных игр. Подвижные и спортивные игры, их сходства и отличия. Характеристика подвижных игр для детей разного возраста. Педагогическая характеристика подвижных игр для детей на разных ступенях обучения и воспитания. Подвижные игры для девушек и юношей. Игры на занятиях с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.

Тема 3. Организация и методика проведения подвижных игр



Организация и методика проведения подвижных игр. Методика подготовки, организации и проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Применение дидактических принципов в обучении подвижным играм. Выбор игры, подготовка места и инвентаря, разметка площадки. Организация играющих, место руководителя при объяснении игры. Требования к объяснению игры. Способы выбора водящих, распределения на команды, выделение помощников и судей. Руководство процессом игры. Способы регулирования нагрузки. Подведение итогов игры. Разбор игры. Особенности проведения игр на местности, в водоеме, на катке, на лыжном стадионе. Предупреждение травматизма при проведении подвижных игр и игровых упражнений. Место подвижных игр в режиме физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Спортивные праздники. Программа и положение о проведении праздников. Условия зачета и определение победителей (личное, лично-командное, командное). Системы розыгрыша (круговая, смешанная, с выбыванием).

Тема 4. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры, во внеклассной работе, в занятиях спортом

Подвижные игры в школьном уроке физкультуры, во внеклассной работе, в занятиях спортом. Задачи игр на уроках физической культуры. Место игры в школьном уроке. Подвижные игры в системе общей и специальной физической подготовке школьников. Игры на переменах. Игры в группе продленного дня. Игры в спортивных секциях. Игры на школьных праздниках. Игры по месту жительства, в Домах и Дворцах детского творчества и молодежи. Игры в оздоровительном детском лагере. Игры в работе с взрослыми, в семейном воспитании. Игры в учебных заведениях. Воспитание в играх физических качеств. Использование игр для технической, тактической, морально-волевой подготовки. Использование игр для отбора в спорте и в различные периоды спортивной тренировки.

Раздел 5. Спортивные игры и методика обучения

БАСКЕТБОЛ

Тема 1. История развития игры в баскетбол. Основатель. Развитие игры в России. Классификация и анализ техники игровых приемов в баскетболе.

Взаимозависимость техники и тактики. Методика обучения ловле (одной рукой, двумя руками, катящегося, высоколетящего, с отскоком в пол) и передаче мяча (одной рукой, двумя руками, из-за головы, от плеча, сбоку, снизу), ведение (высокое, среднее, низкое), броски разными способами (одной или двумя руками) с различных игровых позиций, броски в прыжке, заслоны (внутренний, наружный, на месте, в движении), перемещения различными способами (боком, правым, левым, спиной вперед, лицом вперед, бегом, шагом), подбор мяча отскочившего от щита (высокого, низкого), выбивание (сверху, снизу, при ведении мяча), вырывание мяча, перехват мяча (на месте и в движении), накрывание мяча. Повороты на месте, в движении. Остановки двумя шагами, прыжком. Штрафной бросок.



Тема 2. Классификация и анализ тактики игры в баскетболе. Классификация и анализ тактики игры в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты, индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Быстрый отрыв. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тройка. Восьмерка. Зонная защита. Прессинг. Индивидуальные действия игрока с мячом – применение в игре техники владения мячом (ведения, броска, передачи). Индивидуальные действия игрока без мяча – выход на свободное место, отрыв от защитника для получения мяча. Варианты выхода на свободное место: а) «круговой» выход с движением за спину защитника; б) «S-образный» выход с движением за спину защитника; в) выход петлей с использованием остановки двумя шагами и поворота вперед.

Тема 3. Групповые действия: заслон, наведение, встречные передачи, пересечение.

Тема 4. Командные действия. Быстрый прорыв – способ нападения, позволяющий команде кратчайшим путем реализовать преимущество над противником в физической и технической подготовленности. Атака в спину – способ нападения, когда нападающих численное большинство относительно защитников (5 на 4; 3 на 2 и т.д.). Позиционное нападение. Использование различных расстановок. Защитные действия. Индивидуальная защита (выбор места, вырывание, накрывание, перехват). Групповые действия (подстраховка, переключение, проскальзывание). Командные действия: личная защита, зонная защита, личный прессинг, зонный прессинг, смешанная защита.

Тема 5. Современная методика судейства в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Судейская коллегия. Права и обязанности главного судьи, судей в поле, секретаря, секундометриста, оператора 24-х секунд, комиссара матча. Техническое оборудование и инвентарь. Права и обязанности капитана команды. Права и обязанности тренера и помощника тренера. Игровое время. Начало игры. Статус мяча. Тайм-ауты. Замены игроков. Основные нарушения правил игры и наказание за нарушения.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1. История развития игры в волейбол. Основатель. Развитие игры в России. Обучение технике игры в волейбол. Форма внеклассной работы.

Тема 2. Последовательность и взаимосвязь в технике игровых приемов. Стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещения (шагом, бегом, двойным шагом, прыжки). Поддача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая). Передачи мяча (верхняя и нижняя). Нападающий удар. Обучение технике игры и ее совершенствование. Последовательность в обучении. Упражнения для развития основных и специальных физических качеств (скоростно-силовой выносливости, прыгучести, координационных способностей). Технические приемы в защите. Перемещения (приставные шаги, скрестный шаг). Прием мяча (снизу, сверху). Блокирование.

Тема 3. Тактика игры в волейбол. Обучение индивидуальным действиям (игра с мячом и без мяча). Групповые тактические действия в нападении («Крест», «Передний крест», «Задний» или «Обратный» крест). Организация



командных взаимодействий в нападении по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии; со второй передачи игрока, выходящего из тыловой зоны в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). Особенности обучения волейболу в различных возрастных группах (трехчастное деление урока) использование стретчинга для профилактики травматизма и развития подвижности в суставах.

Тема 4. Организация занятий волейболом в школе. Составление календаря соревнований. Инвентарь и оборудование. Пионербол – как одна из разновидностей волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам со школьниками начальных классов.

Тема 5. Современная методика судейства в волейболе. Правила игры в волейбол. Судейская коллегия. Права и обязанности первого судьи, судей на линии, секретаря, помощника секретаря, секундометриста. Техническое оборудование и инвентарь. Права и обязанности капитана команды. Права и обязанности тренера и помощника тренера. Игровое время. Начало игры. Таймауты. Замены игроков. Основные нарушения правил игры и наказание за нарушения.

ГАНДБОЛ

Тема 1. История развития игры в гандбол. Основатель. Развитие игры в России. Обучение технике и тактики игры в гандбол. Перемещения в гандболе. Перемещения: разновидности бега и ходьбы, прыжки, повороты вправо, влево, остановки. Заслоны (внутренний и наружный) на месте и в движении. Держание мяча. Ловля мяча одной рукой и двумя, передачи – одной рукой на короткую, среднюю и дальнюю дистанции.

Ведение мяча. Обманные движения, финты. Финт на "проход", на "бросок". Финт с двумя отвлекающими шагами. Броски по воротам одной рукой с трех шагов разбега со скрестным шагом. Бросок с места, с ходу. Бросок в прыжке с толчком одной ногой. Бросок в падении. Бросок сбоку, низом. Бросок назад с поворотом. Бросок с отклонением. Техника защиты (персональная опека игрока с мячом и без мяча). Переключение защитников. Перехват мяча на месте и в движении.

Тема 2. Тактические действия. Индивидуальные тактические действия (игра с мячом и без мяча, выбор места, обманные движения). Освобождение от опеки защитника самостоятельно и с помощью партнера, выполняющего заслон. Групповые взаимодействия: «скрест», «выход под линейного», «стяжка». Командные действия в нападении (игровые комбинации 4:2, 5:1, 3:3, 6:0), быстрый прорыв.

Тема 3. Обучение тактики защиты в гандболе. Личная защита в гандболе и способы ее использования (по всей площадке, в зоне нападения). Зонная защита (6:0, 4:2, 3:3, 5:1). Смешанная защита (лично-командная).

Тема 4. Содержание и правила игры и методики судейства в гандболе. Площадки, оборудование и инвентарь для занятий гандболом.

Характеристика спортивных залов и открытых площадок для гандбола. Характеристика оборудования и инвентаря для занятий. Основные санитарно-



гигиенические требования к местам тренировок и занятий. Практическое судейство игр по гандболу. Ведение протокола.

ФУТБОЛ

Тема 1. История развития игры в футбол. Основатель. Развитие игры в России. Обучение техники и тактики игры в футбол.

Тема 2. Последовательность и взаимозависимость в технике игровых приемов. Конспект урока по футболу в школе. Особенности методики обучения игре в футбол в школе. Общая и специальная физическая подготовка в футболе. Использование круговой тренировки для развития физических качеств футболистов. Использование различного инвентаря и тренажерных устройств для развития координационных способностей.

Тема 3. Техника игры в футбол: перемещения в футболе (шагом, бегом, приставными шагами, прыжки, повороты (на месте и в движении)), обманные движения, ведение мяча, остановки мяча (ногой, грудью, бедром, животом) передачи (длинные, средние, короткие), удары по мячу (внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, головой), техника игры вратаря. Отбор мяча. Вбрасывание мяча (с места, с разбега). Техника игры вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Тактика игры финты, заслоны, индивидуальные действия в нападении (без мяча: «открывание», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля). Действия с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча. Групповые при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот). Групповые действия в игровых эпизодах: взаимодействия в парах, тройках. Комбинации в парах: «в стенку», «скрещивание» и «передача в одно касание». Комбинация в тройках: «взаимозаменяемость», «пропускание мяча» и «передача в одно касание». Командные действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение.

Тема 4. Содержание и правила игры и методики судейства в футболе. Площадки, оборудование и инвентарь для занятий футболом. Характеристика оборудования и инвентаря для занятий. Основные санитарно-гигиенические требования к местам тренировок и занятий. Практическое судейство игр по футболу. Ведение протокола.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и претает



быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Игровые технологии основаны на теории активного обучения, для которых характерно применение имитационных и неимитационных технологий. Используется для проведения практических, семинарских и лабораторных занятий.

3. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Готовцев Е. В., Войтович Д. И., Петько В. А. Баскетбол : учебно-методическое пособие. - Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2016. - 99 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110>.

2. Баскетбол: учебно-методическое пособие. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. - 37 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65708>.

3. Волейбол: энциклопедия. - Москва: Спорт, 2016. - 624 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57789>.

4. Волейбол: учебно-методическое пособие. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. - 44 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65709>.



5. Даценко С. С., Дашаев К. А., Злищева Т. А., Костюков В. В., Костюкова О. Н., Мааев Х. К., Николенко Р. Н., Нирка В. В., Ребров С. В., Родионов В. И., Рыцарев В. В., Черемисин В. П. Волейбол: теория и практика : учебник. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905>.

6. Фомин Е. В., Булыкина Л. В. Волейбол. Начальное обучение : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2015. - 88 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43904>.

7. Кириченко В. Ф., Гераськин А. А., Сокур Б. П., Юрина О. В. Гандбол : учебное пособие. - Новосибирск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 164 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65013>.

8. Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие. - Новосибирск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262>.

9. Шлыков В. П., Спирина М. П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, 2016. - 68 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65921>.

10. Бойко В. В. Игры с мячом: учебно-методическое пособие. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2017. - 96 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73245>.

11. Булгакова Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: учебно-методическое пособие. - Москва: Спорт, 2016. - 70 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55554>.

12. Караван А. В., Москаленко И. С., Сафонова О. А., Сафонов Д. В. Легкая атлетика : учебное пособие. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2015. - 85 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49959>.

13. Врублевский Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 240 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556>.

14. Школьников Л. Е., Морозов А. И. Организация занятий по плаванию в ВУЗе : учебное пособие. - Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 158 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70481>.

15. Плавание : учебно-методическое пособие. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. - 40 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65713>.

16. Горбачева О. А. Подвижные игры: учебно-методическое пособие. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2017. - 99 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253>.



17. Ветков Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. - 126 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61049>.

18. Казызаева А. С., Галеева О. Б., Жукова Е. С., Бакшеев М. Д. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебное пособие. - Новосибирск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. - 120 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74280>.

19. Гумеров Р. А. Теория и методика обучения плаванию : учебное пособие. - Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70485>.

20. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс] : монография / Г.Н. Германов, Е.Г. Германова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 242 с. — 978-5-88242-568-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260.html>.— ЭБС «IPRbooks»

21. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс] : монография / Г.Н. Германов, Е.Г. Германова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 441 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27261.html>.— ЭБС «IPRbooks»

22. Никифоров В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899>.

23. Мостовая Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. - 72 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65717>.

24. Губа В. П., Антипов А. В., Блинов В. А., Скрипко А. Д., Стула А. А. Футбол : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2015. - 208 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43924>.

25. Савин А. В. Футбол на Британских островах : справочник. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55596>.

6.2 Дополнительная литература

1. Романова О. В., Синельникова Г. А. Баскетбол в вузе : учебно-методическое пособие. - Алматы : Казахский национальный университет, 2013. - 88 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70337>.

2. Луценко С. А. Базовые виды двигательной деятельности : учебно-методическое пособие. - Москва : Институт специальной педагогики и психологии, 2013. - 48 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29966>.

3. Луценко С. А., Михайлов А. В. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика : учебно-методическое пособие. - Москва : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. - 80 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967>.



4. Луценко С. А., Михайлов А. В., Тухто С. В., Заходякина К. Ю. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт : учебно-методическое пособие. - Москва : Институт специальной педагогики и психологии, 2013. - 88 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29969>.

5. Шумкова, Н. И. Баскетбол в системе профессиональной подготовки студентов вуза [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. И. Шумкова, Н. Т. Строшкова, Ю. П. Строшков ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2009. - 113 с.

6. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2009. — 168 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4106>.

7. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 98 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51914>.

8. Адейеми Д. П., Сулейманова О. Н. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, 2014. - 40 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65915>.

9. Мягкоступова, Т. В. Волейбол в системе профессиональной подготовки студентов вузов [Текст] : учебное пособие для вузов [Гриф УрО РАО] / Т. В. Мягкоступова, Л. И. Логинова, О. Л. Жукова. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2009. - 116, с.

10. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2009. — 164 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4107>.

11. Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Кириченко В. Ф., Ковыршина Е. Ю. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие. - Новосибирск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 136 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000>.

12. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для вузов [Гриф УМО] / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 463 с. [и предыдущие издания]

13. Кравчук В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2013. - 184 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428>.

14. Онгарбаева Д. Т., Мадиева Г. Б., Алимханов Е. А. Легкая атлетика с методикой преподавания : учебное пособие. - Алматы : Казахский национальный университет, 2014. - 100 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58702>.



15. Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. - 61 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65710>.

16. Жданкина Е. Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе : учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; [науч. ред. С. В. Новаковский]. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2015. - 124 с. - Режим доступа: <http://hdl.handle.net/10995/30868>.

17. Ахметов А. М. Лыжная подготовка студентов в вузе : учебное пособие. - Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 119 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64631>.

18. Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. Лыжная подготовка студентов в ВУЗе : учебное пособие. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, 2015. - 124 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68255>.

19. Плавание [Текст] : учебник для вузов / [В. З. Афанасьев и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Физкультура и спорт, 2001. - 398 с.

20. Подвижные игры : учебное пособие для высших и средних специальных учебных заведений физической культуры [Гриф Госкомитета РФ по физической культуре, спорту и туризму] / [И. М. Коротков и др.]. - Москва : СпортАкадемПресс, 2002. - 229 с.

21. Мартыненко И. И., Кириенко С. А. Подвижные игры в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие. - Алматы : Казахский национальный университет, 2013. - 76 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70409>.

22. Кузьмичева, Е. В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учеб. пособие для вузов [Гриф УМО] / Е. В. Кузьмичева. - М.: Физическая культура, 2011. - 112 с. - Библиогр.: с. 95

23. Кузьмичева, Е. В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для вузов [Гриф УМО] / Е. В. Кузьмичева. - М.: Физическая культура, 2011. - 128 с. - Библиогр.: с. 114

24. Подвижные игры. Практический материал : учебное пособие для высших и средних специальных учебных заведений физической культуры [Гриф Госкомитета РФ по физической культуре, спорту и туризму] / [Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова, Е. В. Кузьмичева]. - Москва : СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.

25. Игнатьева, В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 288 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51906>.

26. Сиренко Ю. И., Турманидзе В. Г., Негодаев Д. А. Подготовка юных футболистов, ее особенности и специфика : учебно-методическое пособие. - Омск : Омский государственный университет, 2015. - 60 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59639>.



27. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для вузов [Гриф УМО] / [Ю. Д. Железняк и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2012. - 396 с.

28. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов [Гриф УМО] / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2012. - 517 с.

29. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2 [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69825>.

30. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1 [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 368 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69824>.

31. Мартыненко И. И. Теория и методика спортивных игр (специализация) : учебное пособие. - Алматы : Казахский национальный университет, 2012. - 168 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59889>.

32. Антипова А. В., Варюшин В. В., Выжгин В. А., Губа В. П., Колосков В. И., Лексаков А. В., Полишкис М. М., Полишкис М. С., Хрусталева Г. А. Теория и методика футбола : учебник. - Москва : Спорт, 2015. - 568 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43919>.

33. Ганчар, И. Л. Технология обучения плаванию : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры [Гриф Минобразования РФ] / И. Л. Ганчар. - Москва : СпортАкадемПресс, 2002. - 271 с.

34. Лапшин О. Б. Учим играть в футбол. Планы уроков : учебно-методическое пособие. - Москва : Человек, 2015. - 256 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27615>.

35. Лапшин О. Б. Учим играть в футбол. Планы уроков : учебное пособие. - Москва : Человек, 2018. - 256 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74305>.

36. Левченко Е. С. Футбол : учебное пособие. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. - 159 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63028>.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.

2. Офисная система Office Professional Plus.



Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Бассейн.
2. Гимнастический зал, оборудованный зеркалами и специальным инвентарем.
3. Спортивный зал.
4. Стадион.
5. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
6. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

