Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Факультет дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛПИ – филиала СФУ
_____/Л.Н. Храмова/
«30» сентября 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Теория и методика обучения базовым видам спорта
Программа профессиональной переподготовки Физическая культура

Лесосибирск 2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа профессиональной переподготовки — Физическая культура

Программу составили — Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия, подпись

инициалы, фамилия, подпись

И.о. заведующий кафедрой — Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия, подпись

«06» 09 2016 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания
«06» 09 2016 г. протокол № 1

И.о.заведующий кафедрой (выпускающей) — Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия, подпись

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины является: изучение теоретических основ базовых видов спорта: лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Задачами изучения дисциплины является: обеспечить освоения у слушателей знаниями, составляющих основу современной теории физической культуры и спорта на уровне, соответствующем специальности; содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания, в профессиональной деятельности; сформировать у слушателей устойчивый интерес к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта; рассмотрение системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности в области физического воспитания различных возрастных групп населения и спортивной подготовки.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения данной программы слушатель должен обладать следующими компетенциями:

способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;

способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;

способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;

способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры;

способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.

В результате изучения программы слушатель должен:

знать:

- основы построения занятий в различных видах спорта; методику обучения технике, тактике базовых видов спорта; правила соревнований основных видов спорта;

уметь:

- научить технике и тактике в различных видах спорта; использовать свой опыт для достижения личных и профессиональных целей;

владеть:

- основами техники базовых видов спорта; системой практических умений и навыков по общей физической подготовке.

1.4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Для освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в ходе изучения дисциплин «Теория и методика физического воспитания», «Анатомия и физиология человека».

1.5 Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке с применением дистанционных образовательных технологий.

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины	Общая трудоемкость (акад.час)	Аудиторные занятия, час.			Дистанционные занятия, час			СРС, час.	Промежуточная аттестация		
			Всего	Лекции	Практические	Всего	Лекции	Практические		КР	Зачёт	Экзамен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Легкая атлетика	10,5	0,5	0,5	-	5	2	3	5			
2	Лыжные гонки	8,5	0,5	0,5	-	3	2	1	5			
3	Спортивные игры	10,5	0,5	0,5	-	5	2	3	5			
4	Гимнастика	10,5	0,5	0,5	-	5	2	3	5			
	Всего	40	2	2	-	18	8	10	20			1Д

Вид итогового контроля: экзамен.

2.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад.часах	
			аудиторные	дистанционные
1	2	3	4	5
1	1	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Особенности тренировочного процесса легкоатлетов. Обучение легкоатлетическим упражнениям. Управление процессом подготовки легкоатлетов. Педагогический контроль в легкой атлетике. Методика и организация отбора легкоатлетов. Легкая атлетика в учебных занятиях общеобразовательной школы Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	0,5	2
2	2	Виды лыжного спорта. Характеристика лыжного спорта. Способы и навыки передвижения на лыжах. Требования к тренировочному процессу в лыжных гонках. Подготовка лыж. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	0,5	2
3	3	Игровые виды спорта. Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики Обучение навыкам игры в волейбол и баскетбол. Организация и проведение соревнований по игровым видам	0,5	2
4	4	Характеристика спортивной гимнастики. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики. Гимнастика в школе. Гимнастическая терминология.	0,5	2

2.3 Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад.часах	
			аудиторные	дистанционные
1	2	3	4	5
1	Модуль №1 Легкая атлетика	Бег на средние и длинные дистанции (техника бега по прямой, повороту, высокий старт). Бег на короткие дистанции (низкий старт, бег по прямой, повороту, низкий старт на повороте, техника финиширования). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись» (отталкивание, полет, приземление). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп» (разбег, отталкивание, мах, переход через планку, приземление). Метание гранаты (техника метания с места, фаза финального усилия, метание с разбега). Бег по пересеченной местности (техника бега под уклон, в гору, преодоление небольших препятствий). Толкание ядра (правильное удержание и выталкивание ядра, финальное усилие, разбег, скачок). Эстафетный бег (техника передачи и приема эстафетной палочки сверху и снизу). Организация и проведение занятий по легкой атлетике. Построение тренировочного процесса в легкой атлетике Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Контрольная работа: «Конспект занятия по легкой атлетике»	20	15

2	Модуль №2 Лыжные гонки	Организация и проведение занятий по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковые ходы. Коньковый ход без отталкивания руками. Полуконьковый ход. Попеременнодвухшажный коньковый ход. Одновременно двухшажный коньковый ход. Одновременноодношажный коньковый ход. Спуски и подъемы. Методика обучению навыкам передвижения на лыжах. Построение тренировочного процесса в лыжных гонках. Подготовка лыж. Контрольная работа: «Принципы тренировки в лыжном спорте»	**18**	**13**
3	Модуль №3 Игровые виды спорта.	Стойки и перемещения в волейболе. Верхняя передача мяча в в/б. Нижняя передача мяча в в/б. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Верхняя прямая. Нападающие удары: прямой, боковой. Техника защиты. Прием мяча. Блокировка. Тактика игры в волейбол. Построение тренировочного процесса в волейболе. Организация и проведение соревнований по волейболу, Элементы техники баскетбола (держание мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, отбор мяча, остановки и повороты). Броски мяча в кольцо (бросок двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, «крюком»). Тактика командной защиты (зонная защита, личная защита). Нападение (быстрым прорывом, против зонной защиты, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, против прессинга). Построение тренировочного процесса в баскетболе. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Контрольная работа: «Комплексный контроль в волейболе»	**20**	**15**

4	Модуль №4 Гимнастика	Строевые упражнения (приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях). Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с оборудованием). Прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, лазание по канату, подтягивание на перекладине). Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувырки, перевороты, мост, шпагат, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках). Утренняя гигиеническая гимнастика. Спортивная гимнастика (Мужчины: конь-махи, кольца, прыжок, брусья, перекладина, вольные упражнения. Женщины: брусья, бревно, вольные упражнения, прыжок). Организация и проведение занятий по гимнастике. Построение тренировочного процесса в гимнастике. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Контрольная работа: «Конспект занятия по гимнастике»	**20**	**15**

2.4 Виды самостоятельной работы слушателей

№ пп	Виды СРС	Трудоемкость (акад. часах)
1	2	3
1	Изучение лекционного материала и дополнительной литературы	8
2	Поиски и сбор информации в периодических печатных и интернет-изданиях	6
3	Оформление и анализ практических заданий	6

3 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (Приложение 1)

4 Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / И.М. Бутин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.

2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб.для студ. высш. пед. учеб.заведений / А.И. Жилкин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

3. Журавин, М.Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб.заведений / М.Л. Журавин. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб.для студ. высш. пед. учеб. Заведений /Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

5. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие: допущено УМО / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие: рекомендовано УМО / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.

7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Под ред. Ю.Д. Железняка: Учебное пособие: рекомендовано УМО. – М.: Академия, 2008.

8. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2002.

9. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: Учебное пособие / Под ред. И.М. Туревского. – М.: Академия, 2003

б) дополнительная литература:

10. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. пособие: допущено Минобразованием России / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М. Академия, 2008.

11. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003

12. Ресурсы http://www.referat.ru/referats/view/8242Малиновский С.В. Тактическая подготовка в спортивных играх.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 167 с. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТиМФВ для ИФК. - М.: ФиС, 1967, с. 168-236

13. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб.для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

14. Лапшин, С.В. Легкая атлетика в школе: метод. рекомендации / С.В. Лапшин. - Краснояр. гос. ун-т., Красноярск, 1998. 45 с.

15. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология: учеб. для студ. пед. вузов / Ю.И. Смирнов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.

16. Лазарев, И.В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Лазарев. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.

17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000.-180 с

18. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 2002.

19. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.;ООО "Изд-во Астрель" (профессия - тренер), 2003. - 863 с.

Приложение 1

Вопросы к экзамену

Модуль №1 Легкая атлетика

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Основы техники спортивной ходьбы.
3. Основы техники бега.
4. Техника бега на средние и длинные дистанции.
5. Техника бега на короткие дистанции.
6. Техника эстафетного бега.
7. Техника барьерного бега.
8. Техника прыжков в длину с разбега.
9. Техника прыжков в высоту с разбега.
10. Техника тройного прыжка с разбега.
11. Техника прыжков с места.
12. Техника толкания ядра.
13. Техника метания копья, гранаты, малого мяча.
14. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.
15. Формы занятий по легкой атлетике.
16. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.
17. Методика обучения техники спортивной ходьбы.
18. Методика обучения бега на средние и длинные дистанции.
19. Методика обучения бега на короткие дистанции.
20. Методика обучения техники эстафетного бега.
21. Методика обучения техники барьерного бега.
22. Методика обучения техники прыжков в высоту с разбега.
23. Методика обучения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
24. Методика обучения техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
25. Методика обучения техники прыжков в длину «согнув ноги».
26. Методика обучения техники прыжков в длину с разбега способом «ножницы».
27. Методика обучения техники прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись».
28. Методика обучения техники толкания ядра.
29. Методика обучения техники метания малого мяча.
30. Методика обучения техники метания гранаты.
31. Организация соревнований по легкой атлетике.
32. Внеурочные формы организации работы по легкой атлетике в школе.

Модуль 2 «Лыжные гонки»

1. История возникновения, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Инвентарь и снаряжение по лыжной подготовке, одежда лыжника.
3. Лыжные мази, способы смазки лыж уход за инвентарем.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.
5. Подготовка мест занятий и организация обучения.
6. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.
7. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
8. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу, ошибки при освоении техники и рекомендации по их устранению.
9. Техника и методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
10. Техника и методика обучения одновременных классических ходов.
11. Способы преодоления подъемов на лыжах. Методика обучения преодоления подъемов на лыжах.
12. Основы техники спусков, преодоление неровностей на спуске. Типичные ошибки при спусках и методические рекомендации по их устранению (по ровному и неровному склонам).
13. Способы поворотов на лыжах, методика обучения. Способы торможения на лыжах. Методика обучения способам торможения на лыжах.
14. Организация уроков по лыжной подготовке. Лыжная подготовка в школьной программе.
15. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
16. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
17. Уроки лыжной подготовки в школе.
18. Внеурочные формы занятий.
19. Требования к организации и проведению подвижных игр на лыжах.
20. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

Модуль 3 «Игровые виды спорта»

1. Сущность игры в баскетбол, краткие сведения о ее развитии.
2. Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху.
3. Спортивные игры в школьной программе по физической культуре.
4. Волейбол. Прямая верхняя и нижняя передачи мяча.
5. Баскетбол. Методика обучения ловли и передач мяча на месте и в движении.
6. Волейбол. Прямой нападающий удар.
7. Баскетбол. Обучение броску одной рукой от плеча.
8. Волейбол. Блокирование мяча.
9. Баскетбол. Обучение броску одной рукой сверху в движении.
10. Волейбол. Стойка, перемещение, прием мяча.
11. Баскетбол. Обучение ведению мяча на месте и в движении.
12. Волейбол. Нападающий удар с высокой передачи мяча.
13. Баскетбол. Обучение финтам.
14. Волейбол. Нападающий удар с ускоренной передачи мяча.
15. Баскетбол. Обучение заслонам.
16. Волейбол. Нападающий удар – прострел, полу – прострел.
17. Баскетбол. Обучение штрафным броскам.
18. Волейбол. Нападающий удар со второй линии.
19. Баскетбол. Обучение подборам под щитом. Выбивание, вырывание мяча.
20. Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.
21. Баскетбол. Быстрый отрыв, прорыв.
22. Волейбол. Техника нападения. Комбинация «Крест».
23. Баскетбол. Позиционное нападение.
24. Волейбол. Техника нападения. Комбинация «Волна».
25. Баскетбол. Обучение тактической комбинации «Тройка».
26. Волейбол. Тактика защиты. Комбинация «Углом назад».
27. Баскетбол. Обучение тактической комбинации «Восьмерка».
28. Волейбол. Тактика защиты. Комбинация «Углом вперед».
29. Баскетбол. Зонная защита, прессинг.
30. Волейбол. Разминка перед соревнованиями.
31. Баскетбол. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении.
32. Волейбол. Планирование, организация и проведения соревнований по волейболу.
33. Баскетбол. Разминка ОФП.
34. Волейбол. Групповой блок.
35. Баскетбол. Специальная подготовка баскетболиста.
36. Волейбол. Одиночный блок.
37. Баскетбол. Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу.
38. Волейбол. Взаимодействие игроков между собой: блокирующих и на приеме мяча.

Модуль 4 «Гимнастика»

1. Задачи урока физической культуры с гимнастической направленностью в школе.
2. Структура урока и методика проведения отдельных его частей.
3. Организация урока и способы управления занимающимися.
4. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися младшего школьного возраста.
5. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися среднего школьного возраста.
6. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.
7. Оценка и учет успеваемости учащихся.
8. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
9. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
10. Места занятий гимнастикой и их оборудование.
11. Причины возникновения травм.
12. Правила оказания первой помощи.
13. Страховка и помощь как меры предупреждения травматизма.
14. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе.
15. Статические и динамические упражнения.
16. Отталкивание и приземление.
17. Реактивное движение и реактивная сила, хлестовое движение.
18. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.
19. Силовые и маховые упражнения. Динамическое равновесие.
20. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.