

# БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование целостной системы представлений и знаний о базовых и новых физкультурно-спортивных видах как основе профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды» относится к вариативной части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Интернет и мультимедиа технологии», «Научно-методическое обеспечение дисциплины "Физическая культура"», «Основы проектирования учебного процесса по физической культуре в общеобразовательных учреждениях», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Социальная информатика», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», прохождения практики «Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Физическая культура и спорт», «Интернет и мультимедиа технологии», «Научно-методическое обеспечение дисциплины "Физическая культура"», «Основы проектирования учебного процесса по физической культуре в общеобразовательных учреждениях», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Социальная информатика», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», прохождения практик «Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков», «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности», «Преддипломная практика».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4);
- готовностью к организации образовательного процесса по физической культуре и использованию в профессиональной деятельности методов научного исследования (СК-1).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### *знать*

- основы техники гимнастических упражнений;
- основные принципы, средства и методы обучения гимнастическим упражнениям;
- основные понятия об игровой деятельности. Значение игры в жизни человека и общества;
- место подвижных игр в педагогической практике;
- основы организации и построения занятий по футболу. Классификации техники и тактики игры. Методику обучения двигательным действиям;
- терминологию вида спорта. Основные тактические системы игры. Основы правил игры;

- классификацию и общую характеристику легкоатлетических упражнений. Технику и методику легкоатлетических упражнений. Правила соревнований по видам легкой атлетики. Содержание программного материала по легкой атлетике для всех ступеней общего образования;
- формы учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию. Содержание и особенность оздоровительной направленности легкоатлетических упражнений;
- основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов, а также требования к ее рациональным вариантам. Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию;
- основы возрастно-половых закономерностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков в плавании;
- основы техники, тактики, правила игры и проведения соревнований по волейболу. Меры предупреждения травматизма на занятиях и при проведении соревнований;
- основные педагогические принципы обучения и воспитания различных возрастных категорий обучающихся и их особенности;
- основы техники, тактики, правила игры и проведения соревнований по баскетболу. Меры предупреждения травматизма на занятиях и при проведении соревнований;

### ***уметь***

- применять адекватные поставленным задачам современные научно- обоснованные средства и методы обучения и воспитания, а также организационные приемы работы с занимающимися;
- анализировать технику двигательных действий, уровень физической подготовленности занимающихся;
- подбирать подвижные игры с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с педагогическими задачами, возрастом играющих и формами работы;
- составлять конспекты и самостоятельно проводить пройденные игры;
- объяснять и показывать упражнения, определять и исправлять ошибки;
- осуществлять судейство матча;
- подбирать адекватные возрасту и уровню подготовленности легкоатлетические упражнения. Обучать технике легкоатлетических упражнений;
- разрабатывать план-конспект урока по легкой атлетике для всех ступеней общего образования. Проводить занятие по легкой атлетике. Использовать оздоровительную направленность легкоатлетических упражнений;
- определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении техники спортивных способов плавания;
- применять современные знания и научно-технический прогресс в процессе подготовки и совершенствования физического и технико-тактического мастерства в плавании;
- подбирать и применять наиболее оптимальные и эффективные современные научно обоснованные средства и методы при достижении цели и решении задач в учебно-воспитательном процессе;
- применять современные педагогические технологии в учебно-воспитательном процессе при обучении и совершенствовании техники и тактики игры на занятиях с различными категориями учащихся;

### ***владеть***

- гимнастической терминологией в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;
- методикой составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе с учащимися различных возрастных групп;
- методикой организации подвижных игр в педагогической практике;
- методикой проведения подвижных игр в педагогической практике;

- навыками обучения физическим упражнениям;
- навыками проведения соревнований;
- методикой обучения технике легкоатлетических упражнений. Методикой развития двигательных способностей средствами легкой атлетики;
- опытом организации и судейства соревнований по легкой атлетике;
- методикой устранения ошибочных двигательных действий в плавании различными способами;
- навыками мониторинга физического развития и функционального состояния органов и систем организма на различных этапах педагогического контроля;
- общей и индивидуальной методикой обучения и воспитания обучающихся;
- методикой планирования учебно-воспитательного процесса занятий и навыками проведения мониторинга уровня подготовки занимающихся.

#### **4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение**

количество зачётных единиц – 20,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 720 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 68 ч., СРС – 608 ч.),

распределение по семестрам – 1 курс, уст., 1 курс, зима, 1 курс, лето, 2 курс, зима, 2 курс, лето, 3 курс, зима,

форма и место отчётности – зачёт (1 курс, уст.), зачёт (1 курс, зима), экзамен (1 курс, лето), экзамен (2 курс, зима), экзамен (2 курс, лето), экзамен (3 курс, зима).

#### **5. Краткое содержание дисциплины**

Гимнастика.

Классификация и общая характеристика гимнастики в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях. Страховка. Гимнастическая терминология. Правила и требования, предъявляемые к терминологии. Правила и форма записи упражнений. Строевые упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям. Общеразвивающие упражнения. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Подвижные игры.

Игра как исторически сложившееся социальное явление. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр. Подвижные игры на уроке физической культуры и во внеклассной работе. Подвижные игры для учащихся разных возрастных групп. Игры для развития основных физических качеств.

Футбол.

Краткая история, современное состояние и перспективы развития футбола. Организация и построение занятий по футболу. Классификация техники игры. Техника игры: техника передвижений, техника владения мячом - вратаря, полевого игрока. Классификация тактики игры. Тактика игры: тактика нападения (индивидуальная, групповая, командная); тактика защиты (индивидуальная, групповая, командная). Тактические системы. Правила игры. Организация и проведение соревнований по футболу. Судейство соревнований. Терминология игры.

Легкая атлетика.

Этапы развития легкой атлетики. Основы техники легкоатлетических упражнений. Основы обучения технике легкоатлетических упражнений. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений. Внеурочные формы занятий. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.

## Плавание.

Основы биомеханики и гидродинамики в плавании. Обучение технике плавания способом кроль на груди; способ кроль на спине; брасс. Обучение технике старта из воды, старта с тумбочки. Обучение технике поворотов при различных способах плавания. Последовательность изучения техники спортивных способов плавания. Основные средства и методы начального обучения. Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим. Организация соревнований. Судейство соревнований.

## Волейбол.

Краткая история развития игры волейбол. Обучение технике игры: техника защиты (стойка волейболиста, передвижения игрока по площадке приставными шагами, бег, техника подения игрока, прием мяча двумя руками снизу и одной, болкирование мяча, ); техника нападения (передачи и подачи мяча, нападающий удар). Обучение тактике игры: тактика нападения (индивидуальные, групповые); тактика защиты (при расстановке "углом вперед" и "углом назад"). Правила игры. Проведение соревнований по волейболу. Терминология игры. Меры предупреждения травматизма на занятиях волейболом.

## Баскетбол.

Краткая история развития игры баскетбол. Обучение технике игры: техника защиты (стойка баскетболиста, бег, прыжки, передвижение приставными шагами, перехват, выбивание, вырывание, накрывание мяча); техника нападения (передачи, ведения, броски мяча в корзину, подбор мяча отскочившего от щита). Обучение тактике игры: тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные действия); тактика защиты (персональная защита, зонная защита). Правила игры. Проведение соревнований по баскетболу. Терминология игры. Меры предупреждения травматизма на занятиях баскетболом.

## 6. Разработчик

В.В. Стешенко, канд.пед.наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ",

А.Ю. Михайлов, канд.пед.наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ",

Н.В. Петрученя, канд.пед.наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ",

А.Г. Алферов, канд.пед.наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".