 **1. Цели и задачи**

*Цель**дисциплины* - формирование знаний, умений и навыков личности и способности направленного использования разнообразных средств спортивных и подвижных игр, для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины:*

- сформировать у студентов систему знаний, составляющих основу современной теории и методики спортивных и подвижных игр;

- содействовать развитию у студентов психофизических качеств, необходимых для успешного овладения техническими и тактическими приемами;

- обеспечить освоение студентами методики обучения технике и тактике в спортивных играх, а также методики их преподавания в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.В.ДВ.01.04

**2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

- знания и умения, полученные при освоении предмета «физическая культура» в общеобразовательной школе.

**2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:**

- Основы безопасности жизнедеятельности

- Основная гимнастика

- Общая физическая подготовка (Круговая тренировка)

- Естествознание

1. **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

ОК-8 Способностью использовать методы и средства ФК для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**4. Образовательные результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | Код компетенций ОПОП | Средства оценивания ОР |
| ОР.1 | Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности. | ОК-8 | Тестирование, дидактическая игра, самостоятельная работа |
| ОР.2 | Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. | ОК-8 | Контрольные нормативы, тестирование |

**5. Содержание дисциплины**

*5.1. Тематический план*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Всего часов по дисциплине |
| Аудиторная работа | | Контактная СР (в т.ч.  в ЭИОС) |
| Лекции | Практические занятия |
| **Раздел 1. ОФП и СФП в спортивных играх** |  | 72 |  |  | 72 |
| 1.1. Общая физическая подготовка спортигровика. Средства ОФП. Подвижные игры. |  | 64 |  |  | 64 |
| 1.2. Методика использования средств СФП в различных спортивных играх. |  | 8 |  |  | 8 |
| **Раздел 2. Техника владения мячом (баскетбол).** |  | 72 |  |  | 72 |
| 2.1. Техника приема и передачи мяча (в движении, стоя) от груди, из-за головы, с отскоком от пола. |  | 64 |  |  | 64 |
| 2.2. Выполнение технического элемента - бросок со штрафной линии. |  | 8 |  |  | 8 |
| **Раздел 3. Техника владения мячом (волейбол).** |  | 72 |  |  | 72 |
| 3.1. Техника выполнения приема мяча двумя руками сверху/снизу над собой. |  | 64 |  |  | 64 |
| 3.2. Техника приема и передачи мяча в парах (сверху, снизу). |  | 8 |  |  | 8 |
| **Раздел 4. Техника владения мячом (мини-футбол).** |  | 72 |  |  | 72 |
| 4.1. Техника ведения мяча и дриблинга |  | 64 |  |  | 64 |
| 4.2. Техника ударов по мячу. Варианты приема и остановки мяча. |  | 8 |  |  | 8 |
| **Раздел 5. Учебно-тренировочный.** |  | 40 |  |  | 40 |
| 5.1. Учебно-тренировочная, двусторонняя игра. Судейство учебно-тренировочной игры. |  | 20 |  |  | 20 |
| 5.2. Правила соревнований. Жесты судей. |  | 18 |  | 2 |  |
| **Итого** |  | 326 |  | 2 | 328 |

*5.2. Методы обучения*

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Методы упражнений: строгого регламентирования, повторно-переменный, игровой, соревновательный.

**6. Рейтинг-план**

Рейтинг- планы представлены в Приложении 1

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*7.1. Основная литература*

1. Адейеми Д. П., Сулейманова О. Н. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=275631

2. Фомин Е. В., Булыкина Л. В. Волейбол: начальное обучение: учебное пособие Москва: Спорт, 2015, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=430415

3. Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола: учебник Москва: Спорт, 2015, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=430456

4. Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н. Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно- методическое пособие Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=459507

5. Фохтин В. Г.  Атлетическая гимнастика без снарядов.- Издательство: Директ-Медиа, 2016.

*7.2. Дополнительная литература*

1. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский.- 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

<http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_15880.pdf>

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие для студентов вузов:допущено М-вом образования и науки РФ Москва: КноРус, 2012

3. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ В.И.Коваль, Т.А.Родионова. - М. – «Академия», 2010. – 320 с.

4. Мамбетов З. Ж., Аматов С.А. Атлетическая гимнастика Учебное пособие - Каракол:, 2010. - 89 с. <http://nbisu.moy.su/_ld/11/1125_Mambetov_Z.J..pdf>

5. Масалова О.Ю. Физическая культура:педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб.пособие для студентов вузов,обуч-ся по напр.050700 "Педагогика":рек.УМО по спец.пед. образования Москва: КноРус, 2012

6. Мирзиев Р.Ф., Солдаткин А.Г. Методическое руководство по физической культуре для студентов вузов по разделу "Волейбол". - Зеленодольск: Филиал КГУ в г. Зеленодольске, 2007. - 12 с. <http://window.edu.ru/resource/343/58343>

7. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации "Футбол" / Сост.: Д.С. Николаев, В.А. Шальнов. - Ульяновск: УлГТУ, 2008. - 41 с.

<http://window.edu.ru/resource/913/58913>

8. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ под ред. С.Д.Неверковича. – М.: Издательский дом «Академия», 2010 – 336 с.

9. Петров П.К. Информационные технологии в физической культур и спорте: учеб. для студ. высш. проф. образования / П.К.Петров. – М.: Издательский дом «Академия», 2011. – 288 с.

10. Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дмитриев О.Б. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 288 с.

11. Савицкая Г.В. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе: Методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации "Волейбол". - Ульяновск: УлГТУ, 2009. - 22 с.

<http://window.edu.ru/resource/194/65194>

12. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.; под ред. Ю.Д.Железняка. Ю.М.Портнова. -7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 520 с.

13. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. высш. проф. образования / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский дом «Академия», 2012. – 480 с.

14. Щербаков А. В., Щербакова Н. И. Бадминтон. Спортивная игра.- М: Советский спорт, 2010.

*7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине*

1. Аэробика в профессионально-педагогической подготовке студентов: Учебно-методическое пособие/В.А. Кузнецов, О.В. Сесорова, Л.В. Туркина.- Н.Новгород: Миннский университет, 2014.- 32с.

2. Использование физических упражнений в формировании здорового образа жизни студентов: Учебно-методическое пособие/ В.А.Кузнецов и др.- Н.Новгород: Миннский университет, 2015.- 63с.

3. Организация силовой подготовки студентов к сдаче зачетных нормативов по ОФП: Методическое пособие/ В.А. Кузнецов, Е.Ю. Брюсов, О.В. Сесорова, Л.В. Туркина; под ред. А.Б. Смирнова.- Н.Новгород: НГПУ им. К.Минина, 2010.- 34с.

4. Подвижные игры и «Веселые старты» в профессионально-педагогической подготовке будущих учителей**:** Учебно-методическое пособие / Н.И. Кулакова, В.А. Кузнецов, Е.Ю. Брюсов, А.Б. Смирнов, С.В. Лемаев. – Н.Новгород: НГПУ им. К.Минина, 2012. - 82 с.

5. Техника безопасности в процессе практических занятий в системе спортивных дисциплин. Учебно-методическое пособие/ В.А.Кузнецов. - Н.Новгород: Н.Новгород: НГПУ, 2007.- 48с.

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

http://www.basket.ru/ сайт Федерации баскетбола России

http://www.vollev.ru/ сайт Федерации волейбола России

http://www.russwimming.ru/ сайт Федерации плавания России

http://www.rusathletics.com/ сайт Федерации легкой атлетики России

http://www.rusfootball.info/ сайт футбола России

http://www.afkonline.ru/biblio.html ежеквартальный журнал Адаптивная физическая

культура (АФК) - интернет-версия

**8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров, спортивного инвентаря. Для проведения занятий по дисциплине используются аудитории университета, в том числе оборудованные мультимедийными ресурсами.

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

Планируется использование традиционных программных средств, таких как средства Microsoft Word, Power Point, Microsoft Internet Explorer и других, а также средств организации взаимодействия с обучающимися в ЭИОС Мининского университета, в том числе взаимодействия с помощью разнообразных сетевых ресурсов, например Google-сервисов.

Приложение 1

**Рейтинг-план**

1 курс, 2 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка карточки подвижной игры | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Проведение подвижной игры | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Дополнительные тесты по технико-тактической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

2 курс, 3 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка комплекса разминочных упражнений | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Проведение комплекса ОРУ | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Дополнительные тесты по технико-тактической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

2 курс, 4 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка комплекса разминки для конкретного вида спортивных игр | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Проведение специальной разминки | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Дополнительные тесты по технико-тактической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

3 курс, 5 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Организация занятия по спортивным играм | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Дополнительные тесты по технико-тактической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

3 курс, 6 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка положения о соревнованиях по спортивным играм | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Участие в судействе спортивной игры | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Дополнительные тесты по технико-тактической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |