

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

Декан педагогического факультета

_____/Сайнароева А.Х.
«30» апреля 2026г.

_____/Бекова М.Р.
«30» апреля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (*профиль подготовки*)

«Физическая культура»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Магас, 2026г.

Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «22» февраля 2018г. №121

Программу составила:

к.п.н., доцент кафедры «Спортивные дисциплины» Базоркин А.М.

Программа одобрена на заседании кафедры «Спортивные дисциплины»
Протокол № 9 от «27» апреля 2026 года

Программа одобрена Учебно-методической комиссией педагогического факультета
Протокол № 5 от «29» апреля 2026 года.

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения являются дисциплины совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе базовых видов спорта: баскетбол, волейбол, ручной мяч, мини-футбол, включенных в учебный план бакалавриата.

Для дисциплин, формирующих профессиональные компетенции: Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций): Изучение содержания, целей и задач педагогического физкультурно-спортивного совершенствования (ПФСС) в системе профессиональной подготовки студентов профиля «Физическая культура»; учет особенностей и уровня подготовки по спортивным играм студентов; определить повышение методико-спортивного мастерства по игровым видам спорта баскетбол, волейбол, ручной мяч, мини-футбол; изучение методов и методических принципов средств и приемов спортивных игр; изучение практического и теоретического материала игровых видов спорта; приобретение начального опыта преподавания спортивных игр; приобретение знаний и навыков практического судейства в соревнованиях; усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к части, формируемая участниками образовательных отношений Б1.В.11

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 1-7 семестр.

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в силу занимаемого ею места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами «Теория и методика спортивных игр и легкая атлетика».

В качестве «входных» знаний дисциплины – «Теория и методика спортивных игр и легкая атлетика» и «Теория физической культуры и спорта».

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» непосредственно связана с дисциплиной «Теория физического культуры и спорта», и «Теория методика спортивных игр».

3. Результаты освоения дисциплины (модуля) педагогического физкультурно-спортивного совершенствования.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный дисциплиной) за	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации	Знает: - основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной)

		физкультурно-спортивной деятельности.	тренировки;
		ИУК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	- средства и методы общей, и специальной физической подготовки; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности;
		ИУК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
		ИУК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умеет: - анализировать задачу, выделяя ее базовые составляющие; - определяет и ранжирует информацию,

			требуемую для решения поставленной задачи; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеет: - навыками обработки информации, отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения суждения, аргументирует свои выводы, в том числе с применением философского понятийного - простейшими приемами самомассажа и релаксации; - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ИОПК-7.1. Строит отношения с обучающимися, родителями (законными представителями), коллегами на основе знания психолого-педагогических закономерностей межличностного взаимодействия, соблюдая нормы законодательства.	Знает: - психолого-педагогические технологии
		ИОПК-7.2. Строит отношения с обучающимися на основе уважения к личности ребенка, соблюдая нормы профессиональной этики.	- индивидуализации обучения, развития, воспитания; - психолого-педагогические основы учебной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся; - последовательность обучения базовыми приемами спортивных игр: баскетбол, волейбол, ручной мяч, мини-футбол; - развитие основных двигательных качеств:

		ИОПК-7.3. Конструктивно взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся в решении вопросов обучения, воспитания, развития.	быстроты, силы, выносливости, ловкости средствами спортивных; Умеет: - применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания;
ПК-4	ПК-4 Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	ПК-4.1. Знает способы организации образовательной деятельности обучающихся, приемы мотивации к учебной и учебно-исследовательской работе	- анализировать ситуации взаимодействия педагога с родителями с точки зрения эффективности используемых технологий; - с учетом заданных коммуникативных условий проектировать различные мероприятия по работе с родителями; - проводить обучение по биомеханической структуре строения тела человека, базовым приемам
		ПК-4.2. Умеет организовывать различные виды деятельности обучающихся и применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса в образовательном процессе	

Общая трудоемкость дисциплины составляет 17 зачетных единиц, 576 часов.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	Тема 3.5. Основные понятия гандбола. Требования к специалисту по гандболу.			6	5			1										
	Тема 3.6. Теоретические сведения о технике игры			6	5			1										
	Тема 3.7. Обучение технике перемещения. Обучение технике владения мячом. Передача на месте и в движении.			2	4			1										
	Тема 3.8. Обучение технике игры вратаря.			2	5			1										
	Тема 3.9. Основы методики тренировки гандболиста.			2	5			1										
	Тема 3.10. Организация соревнований. Правила игры. Судейство.			2	4			1										
3.2	Тема 3.9.	6		32	32			8										+
	4. курс	7		26	26			29	+	27								
4.1	Тема 1. Утомление и восстановление			3	1													
	Тема 2. Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре,			3	1			5										
	Тема 4.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление. Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств			6	4			6										
	Тема 4.3. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности.			6	4			6										
	Тема 4.4. Мини-футбол как средство физического воспитания. Основные правила игры. Инвентарь, оборудование.			6	8			6										
	Тема 4.5. Методика обучения базовым приемам игры в мини-футбол.			2	8			6										
4.2	Тема 4.2																	
3.	Раздел 3.																	
	Курсовая работа (проект)							7										
	Подготовка к экзамену									81								
	Общая трудоемкость, в часах		402	192	210	-		93	7	81								

Промежуточная аттестация

[illegible]

4.2. Содержание дисциплины (модуля) педагогического физкультурно-спортивного совершенствования

1-ый курс

№	Наименование (раздела) темы	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	П	ПЗ	ГК/ИК	
гр.1	гр.2	гр.3	гр.4	гр.5	гр.6	гр.7	гр.8
Семестр № 1							
1	Из истории создания дисциплины ПФСС. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной педагогики. Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера и физическом воспитании и спорте. Технология обучения студентов профессиональной деятельности и процессе ПФСС. Организация учебного процесса по ПФСС.	18	10	6	0	0	2
2	Спорт, его роль и организация в обществе. Типы и виды спорта. Характеристика системы подготовки спортсменов. Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков. Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера.	18	10	6	0	0	2
3	История возникновения	18	10	6	0	0	2

№	Наименование (раздела)	темы	Количество часов					СР
			Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				
	баскетбола. Изучение правил судейства и ведения технического протокола по баскетболу							
4	Теоретическая, тактическая, интегральная баскетболиста	техническая подготовка	18	10	6	0	0	2
5	Методико-практические занятия по обучению технике передвижения и освоение базовых приемов игры в баскетбол.		14	6	6			2
6	Методико-практические занятия по освоению простейших связок технических действий.		11	4	6			1
7	Методика совершенствования приемов игры в баскетбол, средства и методы		12	4	6			2
8	Методика обучения техники игры в защите.		11	4	6			1
9	Метод обучения техники игры в нападении.		11	4	6			1
10	Учебные и контрольные игры		11	4	6			1
11	Методика организации соревнований по баскетболу		11	4	6			1

Таблица 4. Содержание дисциплины по темам (разделам)

1-ый курс

№	Наименование (раздела)	темы	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>		<i>гр.3</i>
1	Из истории создания дисциплины ПФСС. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной педагогики Педагогическая		Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера физического воспитания и спорта. В науке акмеология три стадии вершины профессионализма: Допредстартовый, предстартовый и стартовый. Три этапа физкультурного образования: 1-допрофессиональный; 2-базовый профессиональный; 3-

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
	сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте. Технология обучения студентов профессиональной деятельности и процессе ПФСС. Организация учебного процесса по ПФСС	совершенствования послевузовский. Технология обучения студентов профессиональной деятельности. 1- ступень – базовая, 2- совершенствование, 3 – технология обучения. 3 стадии обучения. Как учить, чему учить. Совместная деятельность учителя и учащегося. Организация учебного процесса по дисциплине ПФСС. Принцип формирования учебных групп по ПФСС.
2	Спорт, его роль и организация в обществе. Типы и виды спорта. Характеристика системы подготовки спортсменов. Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков. Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера.	Спорт. Его роль и организация в обществе. Функции спорта (соревновательное, воспитательное). Повышение физической активности, познавательная, укрепление мира, зрелищное, поднятие престижа. Спорт высших достижений. Профессиональный, супердостиженческий (коммерческий и некоммерческий. Основной контингент участников) Массовый спорт. Детско-юношеский спорт. Виды спорта. Деление на 5 групп по признакам соревнования: (5 групп – 1- по двигательным возможностям, 2- по управлению специальными средствами, 3- по поражениям цели, 4- по модельно-конструкторской направленности, 5- абстрактно- логическому мышлению). Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков. Понятие подготовки спортсменов характерна для спорта высших достижений. 4 стадии подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная специализация, спортивное совершенствование. Профессиональные умения и навыки преподавателя физической культуры и спорта. Способности профессионального преподавателя и тренера: перцептивные, конструктивные, дидактические, экспрессивные, коммуникативные, организаторские.
3	История возникновения баскетбола. Изучение правил судейства и ведения технического протокола по баскетболу	В штате Массачусетс (США) Джеймс Нейсмит в декабре 1891 г. изобрел игру, которую охарактеризовал так: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо». Новая игра оказалась настолько динамичной и увлекательной, что превзошла самые смелые надежды Нейсмита. Очень скоро она завоевала всеобщее признание в Америке, а в современном мире в нее играют миллионы людей. Первый этап развития баскетбола (1891-1918) - становление его как новой игры. Второй этап развития игры (1919-1931) характеризуется

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		созданием национальных федераций баскетбола, что оказало положительное влияние на ее дальнейшее развитие Третий этап развития баскетбола (1932-1947) характеризуется всемерным развитием мирового баскетбола. Четвертый этап (1948-1965) характеризуется не только бурным распространением игры во всем мире, но и значительным скачком в росте спортивного мастерства, широким представительством социалистических стран во всех международных соревнованиях, в том числе и в олимпийских играх. Жесты судьи: пробежка, двойное ведение, остановка времени, забитый мяч, зона, три секунды, аут, разметка площадки, высота кольца и щита, состав команды, замены. Время игры. Чистое время. Технология ведения протокола игры по баскетболу.
4	Теоретическая, тактическая, техническая интегральная подготовка баскетболиста	Теоретическая подготовка позволяет повысить интеллектуальный уровень спортсмена, более углубленно понимать происходящее на площадке. Теоретическая подготовка включает себя общую теоретическую подготовку и специальную. Техническая подготовка подразделяется на начальный этап и заключительный. Базовая подготовка баскетболиста позволяет освоить основные технические приемы игры. Совершенствование проходит на 2-ом этапе совершенствования технических приемов. Тактическая подготовка включает в себя индивидуальную, групповую и командную тактическую подготовку. Факторы, определяющие успешность тактических действий в нападении и защите. Этапы формирования тактических действий. Интегральная подготовка – это педагогический процесс, в котором сочетаются все виды подготовки и игровая подготовка, является яркой формой проявления интегральной подготовки. Средством интегральной подготовки является двусторонняя игра под контролем тренера.
5	Методико-практические занятия по обучению технике передвижения и освоению базовых приемов игры в баскетбол.	Виды передвижения баскетболиста. Стойка, передвижение бегом, боком, остановка двумя шагами и прыжком, бег спиной вперед, повороты, повороты прыжком, прыжки с приземлением на одну и две ноги. Техника передвижения баскетболиста в защите и нападении. Обучение ведению на месте и в движении. Остановка двумя шагами. Ведение приставными шагами. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте и в движении. Броски по кольцу одной рукой. Броски в прыжке. Обманные движения. Передачи в парах в движении.
6	Методико-практические занятия по освоению	Техника держания игрока с мячом. Передвижение восьмеркой. Взаимодействие двух игроков защитника и нападающего. Техника броска и блокировка игрока после

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
гр.1	гр.2	гр.3
	простейших связок технических действий.	броска. Учебные игры в зоне 2Х2. Обучение технике обыгрывания в движении при равноценной защите. Броски по кольцу после обманного движения.
7	Методика совершенствования приемов игры в баскетбол, средства и методы	Совершенствование ведения разными способами при сопротивлении соперника. Совершенствование техники передачи разными способами при противодействии соперника. Ведение мяча по указанным зонам с разной высотой отскока. Учебная игра 3Х3 в одно кольцо. Учебные игры с усложненными правилами нападения. Специальные игры по совершенствованию техники ведения. Совершенствование техники броска без зрительного контроля. Броски в прыжке при противодействии соперника.
8	Методика обучения техники игры в защите	Обучение технике защиты при нападении с одним центровым. Обучение зонной защите без центрального. Обучение личной защите. Обучение технике игры в защите при прессинге. Противодействие защитников при быстром прорыве. Противодействие нападению при заслонах крайних игроков.
9	Метод обучения техники игры в нападении	Обучение технике нападения с одним центровым. Взаимодействие в нападении двух игроков. Методика организации нападения для трехочкового броска. Методика обучения быстрому прорыву. Методика нападения при прессинговом противодействии. Разучивание комбинаций для организации трехочкового броска. Методика организации нападения с применением заслонов.
10	Учебные контрольные игры	Проведение учебных игр внутри курса и организация судейства с анализом выполнения задания студентами. Поочередное заполнение протоколов по контрольным играм.
11	Методика организации соревнований по баскетболу	Организация соревнований между курсами факультета и проведение необходимых мероприятий по определению победителя по круговой системе, по олимпийской системе розыгрыша. Проведение анализа организованных соревнований при смене функций с судейской коллегии.

2-ой курс

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	П	ПЗ	ГК/ИК	
гр.1	гр.2	гр.3	гр.4	гр.5	гр.6	гр.7	гр.8
Семестр № 1							
1	Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях.	20	8	8			4

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов				
		Всего	Контактные часы			СР
		о	(аудиторная работа)			
	Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности					
2	Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности. Физические способности, кондиционная и координационная подготовка. Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности	26	10	10		6
3	Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований. Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов	26	10	10		6
4	Характеристика волейбола как игрового вида спорта. Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики. Управление процессом тренировки волейболистов. Комплексный контроль в волейболе	24	8	10		6
5	Методика обучения стойке и перемещению волейболиста, остановки, прыжки, специальные упражнения у сетки. Выпады, перекаты, падения. Методика обучения верхней передаче. Комплекс простых упражнений в парах. Биомеханическое сочетание движений в сочленениях рук и ног. Имитация и выполнение упражнений с мячом. Комплекс специальных упражнений в парах и группах по совершенствованию верхней и нижней передачи мяча. Комплекс упражнений у сетки и через сетку, и со смещением мест. Методика обучения нижней прямой подаче. Основы биомеханики движения нижней прямой подачи. Упражнения на точность подачи. Совершенствование подачи и приема мяча снизу. Комплекс заданий с чередованием количества принимающих подачу. Учебная игра.	21	6	10		5
6	Методика обучения верхней передаче мяча. Совершенствование приема мяча после подачи с последующим выполнением нападающего удара. Комплекс упражнений на точность подачи. Учебная игра 4х4. Совершенствование методики с учения нападающему удару. Применение тренажерных приспособлений по	19	4	10		5

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов				
		Всего	Контактные часы			СР
		о	(аудиторная работа)			
	совершенствованию точности выполнения нападающего удара Методика обучения нападающему удару. Освоение биомеханических составляющих нападающего удара. Упражнение на освоение удара на месте в опорном положении. Упражнения нападение - удар – имитация. Нападение –удар по подвижному мячу. Нападение – удар с передачи.					
7	Совершенствование методики обучения стойке и перемещению волейболиста, остановки, прыжков, специальных упражнений у сетки. Выпады, перекаты, падения. Совершенствование методике обучения верхней передачи. Комплекс простых упражнений в парах. Биомеханическое сочетание движений в сочленениях рук и ног. Имитация и выполнение упражнений с мячом Методика совершенствования техники верхней передачи. Нижний прием-передача мяча. Учебная игра 3х3 - упражнения на точность подачи. Совершенствование подачи и приема мяча снизу. Комплекс заданий с чередованием количества принимающих подачу. Учебная игра. Методика совершенствования обучения - нижней прямой подаче; -основам биомеханики движения нижней прямой подачи.	17	4	8		5
8	Совершенствование техники игры в защите и в нападении. Технологии управления игрой. Учебно-контрольные игры. Организация соревнований по волейболу Судейство, правила ведения протокола.	16	4	8		4

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
1	Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях. Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности	Система, управление системой. Управление тренировочным процессом, корректирование задач одиночных занятий и плана тренировочных занятий. Прямая и обратная связи. Срочный и кумулятивный эффект. Влияние спортивной техники на эффективность в достижении успеха. Значение технической подготовки, опыта и влияние на эффективность индивидуальных, групповых и командных взаимодействий.

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
гр.1	гр.2	гр.3
2	Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности Физические способности, кондиционная и координационная подготовка Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности	Взаимосвязь технической подготовки и тактических взаимодействий – успех в спортивной игре. Общая и специальная тактическая подготовка. Влияние на достижение успеха, уровень функциональной подготовки спортсмена.
3	Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов	Использование соревнований как фактора повышающего уровня спортивной подготовки.
4	История создания волейбола и изменение правил игры. Характеристика волейбола как игрового вида спорта. Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики Управление процессом тренировки волейболистов Комплексный контроль в волейболе	В 2000 г. исполнилось 105 лет со дня открытия волейбола. Олимпийский вид спорта. Правила «тай-брейк», «либеро». Площадка. Технические приемы игры. Организация соревнований по волейболу по круговой и олимпийской системе розыгрыша. Планирование тренировочных занятий и управление командой в соревнованиях. Общая и специальная физическая подготовка волейболист. Значение уровня технической подготовки и взаимосвязь ее с тактическими действиями. Значение подводящих упражнений при освоении техники игры. Техника игры в защите и нападении.
5	Методика обучения стойке и перемещению волейболиста, остановки, прыжки, специальные упражнения у сетки. Выпады, перекаты, падения. Методика обучения верхней передаче. Комплекс простых упражнений в парах. Биомеханическое сочетание движений в сочленениях рук и ног. Имитация и выполнение упражнений с мячом Комплекс специальных упражнений в парах и группах по совершенствованию верхней и нижней передачи мяча.	Значение имитации и простейших форм обучения базовым приемам игры. Знание биомеханики выполнения технических приемов – путь к правильному освоению движений волейболиста. Значение знаний, умений и способов передвижения волейболиста способствует освоению игровых действий. Подводящие и специальные упражнения на месте и после перемещений при выполнении нижней и верхней передач повышают набор технических приемов игры в волейбол. Нижняя прием-передача мяча, выполнение ее в разных вариантах (в парах, у стенки, после отскока от пола) – способ первичного освоения и ознакомления с техническим приемом. Биомеханика выполнения без мяча верхней

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
	Комплекс упражнений у сетки и через сетку, и со смещением мест. Методика обучения нижней прямой подаче. Основы биомеханики движения нижней прямой подачи. Упражнения на точность подачи. Совершенствование подачи и приема мяча снизу. Комплекс заданий с чередованием количества принимающих подачу. Учебная игра.	передачи волейболиста является подготовкой к выполнению технического приема. Простейшие подготовительные упражнения с мячом и без мяча с переходом на выполнение упражнений на месте и после перемещения – один из путей освоения верхней передачи в волейболе. Изучение основ перемещения равновесия при изучении нижней прямой подачи и исправление грубых ошибок позволяет освоить технический прием. При освоении особенности выполнения удара по мячу совмещается выполнение нижней прямой подачи приемом мяча снизу двумя руками. Закрепляется в игровой форме.
6	Методика обучения верхней передаче мяча. Совершенствование приема мяча после подачи. Выполнение нападающего удара. Комплекс упражнений на точность подачи. Учебная игра 4х4. Совершенствование методики обучения нападающему удару. Применение тренажерных приспособлений по совершенствованию точности выполнения нападающего удара Методика обучения нападающему удару. Освоение биомеханических составляющих нападающего удара. Упражнение на освоение удара на месте в опорном положении. Упражнения нападение - удар – имитация. Нападение – удар по подвижному мячу. Нападение – удар с передачи.	Освоение биомеханики выполнения верхней передачи без мяча и выполнение его стоя на месте в парах будет способствовать закреплению его выполнения после перемещения в колоннах. Специальные упражнения в тройках через сетку. Освоение техники разбега перед выполнением нападающего удара. Имитация нападающего удара. Использование подвешенного мяча для освоения техники выпрыгивания и нанесения ударов. Закрепление нападающего удара в облегчающих условиях. Выполнение нападающего удара, подброшенного с учетом оптимальной высоты и направления. Выполнение нападающего удара после передачи с третьей зоны. Выполнение нападающего удара после приема мяча снизу и розыгрыша в игровой ситуации.
7	Совершенствование методики обучения стойке и перемещению волейболиста, остановки, прыжков, специальных упражнений у сетки. Выпады, перекаты, падения Совершенствование методике обучения верхней передачи. Комплекс простых упражнений в парах. Биомеханическое сочетание движений в	Выполнение комплекса подводящих и специальных упражнений после перемещения с целью закрепления качественного выполнения верхней передачи, нижней прием-передачи. Использование перемещений, выпадов и последующих выполнений технических приемов волейболиста для закрепления изучаемых приемов.

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
	сочленениях рук и ног. Имитация и выполнение упражнений с мячом Методика совершенствования техники верхней передачи. Нижний прием-передача мяча. Учебная игра 3х3 -упражнения на точность подачи. Совершенствование подачи и приема мяча снизу. Комплекс заданий с чередованием количества принимающих подачу. Учебная игра. Методика совершенствования -обучению нижней прямой подачи; -основам биомеханики движения нижней прямой подачи.	Создание нестандартных сложных условий при выполнении верхней, нижней передач для совершенствования и закрепления технических приемов. Выполнение нижней прямой подачи в заданную точку, выполнение приема подачи во вторую и четвертую зоны. Учебные игры по усложненным правилам.
8	Совершенствование техники игры в защите и в нападении. Технология управления игрой. Учебно-контрольные игры. Организация соревнований по волейболу Судейство, правила ведения протокола.	Организация и проведение соревнований между курсами. Составление Положения о соревнованиях. Организация судейства. Ведение протокола. Анализ проведенных соревнований.

3-ий курс

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	П	ПЗ	ГК/ИК	
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>	<i>гр.6</i>	<i>гр.7</i>	<i>гр.8</i>
Семестр № 1							
1	Связь тренировки с соревновательной деятельностью Техническая подготовка Тактическая подготовка. Обучение тактике и ее совершенствование: задачи, средства, методы	15	8	6			1
2	Теоретическая подготовка Физическая подготовка. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: задачи, средства, методы	14	8	5			1
3	Интегральная подготовка: задачи,	11	6	4			1

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы				СР
		о	(аудиторная работа)				
	средства, методы						
4	Современное представление об игре в гандбол.	13	8	4			1
5	Основные понятия гандбола. Требования к специалисту по гандболу.	12	6	5			1
6	Теоретические сведения о технике игры (в защите и нападении)	12	6	5			1
7	Обучение технике перемещения. Обучение технике владения мячом. Передача на месте и в движении.	8	2	5			1
8	Обучение технике игры вратаря. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите.	8	2	5			1
9	Основы методики тренировки гандболиста.	8	2	5			1
10	Организация соревнований. Правила игры. Судейство.	7	2	4			1

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
1.	Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Обучение тактике и ее совершенствование: задачи, средства, методы	При реализации плана подготовки спортсменов необходимо участвовать в соревнованиях различных уровней. Задачи на этих соревнованиях решаются разные в зависимости от этапа подготовки. Они могут быть связаны с отбором в сборные команды или решением тактико-технических задач пройденного этапа. Техническая подготовка подразделяется на два этапа: базовая подготовка – освоение технических приемов игры и этап совершенствования технических приемов. Тактическая подготовка связана с освоением общих тактических знаний и непосредственно специальных тактических знаний, позволяющих применить индивидуальные подготовки каждого спортсмена с целью реализации их в сочетании с групповыми и командными действиями для достижения победы.
2	Теоретическая подготовка Физическая подготовка. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: задачи, средства, методы	Теоретическая подготовка способна повысить общий интеллектуальный уровень спортсмена, дающий более глубокое понимание выполнения тех или иных приемов и действий в соревнованиях или тренировке. Его физиологические аспекты. Повышает устойчивость психологического состояния спортсмена.

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
гр.1	гр.2	гр.3
		Физическая подготовка подразделяется на общефизическую и специальную физическую подготовку. Большое значение имеет умение применять средства общей физической подготовки (на первом этапе тренировочных занятий) и в дальнейшем определить средства специальной физической подготовки в процесс тренировки к предстоящим официальным соревнованиям.
3	Интегральная подготовка: задачи, средства, методы	Интегральная подготовка сочетает в себе все виды подготовок. Ярким проявлением использования этих видов подготовок является сопряженное выполнение заданий, состоящих из технических и силовых видов упражнений. Спортивные соревнования выявляют уровень видов подготовок, которые необходимо скорректировать в случае недостаточной подготовки, выявленной в соревновательной деятельности.
4	Современное представление об игре в гандбол.	Командная игра. Площадка 40X20. Ворота 2X3. Значение физической подготовки. Взаимодействие игроков. Действия в защите и нападении. Игра вратаря. Значение передач мяча и бросков по воротам. Современные требования к игре.
5	Основные понятия гандбола. Требования к специалисту по гандболу.	Высшее спортивное мастерство, подготовка резервов. Массовые формы занятий. Схема подготовки гандболиста состоит из соревновательной деятельности, тренировочных нагрузок, амплуа игроков, материально-технического оснащения, соревнований, воспитания, средств восстановления, повышения квалификации преподавателей.
6	Теоретические сведения о технике игры (в защите и нападении)	Техника игры состоит из техники игры в нападении и защите. Перемещения гандболистов зависят от игры в нападении или в защите. Техника игры вратаря. Формы перемещения в защите и нападении отличаются владением мячом и без мяча.
7	Обучение технике перемещения. Обучение технике владения мячом. Передача на месте и в движении.	Техника бега и остановки. Умение ловить и передавать мяч во время бега, прыжка, ведения мяча. Большое значение имеет управление телом при бросках в опорном положении и прыжке. Блокировка бегущего нападающего защитником. При обучении передачи мяча важное значение имеет правильное перемещение сочленений руки ног. Обучение этому необходимо уделять достаточно большое внимание.
8	Обучение технике игры вратаря. Обучение индивидуальным тактическим действиям в	Техника игры вратаря заключается в умении отразить мяч одной рукой при бросках с близкого расстояния. Большое значение имеет умение

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
	нападении и в защите.	управлять ногами в безопорном положении, т.к. в прыжке вратарь одновременно должен контролировать полет мяча и рукой и ногой, поэтому комплекс заданий для вратаря связан с быстротой реакции рук и движения ног.
9	Основы методики тренировки гандболиста.	В процессе обучения приемам игры важна не только постановка рациональных движений с точки зрения биомеханики, но и понимание командных действий. Поэтому все упражнения при освоении передач и перемещений выполняются в парах, группах. В нападении быстрое перемещение и передача мяча позволяет приблизиться к воротам для броска. Все эти перемещения выполняются в сочетании передач мяча и бега. В защите большая часть перемещений связана вправо или влево в зависимости от перемещений нападающего и направления атаки с мячом. Поэтому комплекс заданий в тренировочном процессе должен сочетать в себе передвижение в беге и передач мяча с последующим броском.
10	Организация соревнований. Правила игры. Судейство.	Для реализации и закрепления знаний правил игры и техники игры необходимо организовывать соревнования и учебные игры между курсами. Организация судейства и ведение протокола будут способствовать повышению знаний, умений профессионала специалиста физической культуры. Анализ проведенных соревнований и судейство повысит уровень знаний в гандболе.

4-ый курс

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	П	ПЗ	ГК/ИК	
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>	<i>гр.6</i>	<i>гр.7</i>	<i>гр.8</i>
Семестр № 1							
1	Утомление и восстановление Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера	13	6	2			5
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление	16	6	4			6

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов				
		Всего	Контактные часы			СР
		о	(аудиторная работа)			
	Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств					
3	Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности Профилактически-реабилитационные средства. Связь средств восстановления и профилактически-реабилитационных средств со структурными компонентами тренировки	16	6	4		6
4	Мини-футбол как средство физического воспитания. Основные правила игры. Инвентарь, оборудование.	20	6	8		6
5	Методика обучения базовым приемам игры в мини-футбол	16	2	8		6

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
1.	Утомление и восстановление. Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера	Утомление – совокупность изменений при работе. Локализация утомления. Регулирующие системы. Системы вегетативного обеспечения, исполнительная система. Фазы быстрого, замедленного восстановления, суперкомпенсация и длительного восстановления. Влияние утомления на уровень координационных способностей спортсмена. Характер утомления и его зависимость от мощности выполняемой работы. Характеристика восстановительных процедур в зависимости от выполняемой спортивной работы. В периоде восстановления можно выделить 4 фазы: 1) быстрого восстановления; 2) замедленного восстановления; 3) суперкомпенсации(или «перевосстановления»); 4) длительного (позднего) восстановления. функций. В первых двух фазах происходит восстановление работоспособности, сниженной в результате утомительной работы, третья фаза характеризуется повышенной работоспособностью, четвертая — возвращением к нормальному (предрабочему) уровню работоспособности.

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
гр.1	гр.2	гр.3
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств	Восстановительные процессы можно подразделять на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы (период оплаты кислородного долга). В системе восстановительных мероприятий принято выделять три группы средств: педагогические, медико-биологические и психологические.
3	Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности Профилактически-реабилитационные средства. Связь средств восстановления и профилактически-реабилитационных средств со структурными компонентами тренировки	Для поддержания работоспособности спортсменов, ускорения процессов восстановления после больших нагрузок применяют витамины В настоящее время в спорте применяются, как правило, комплексные витаминные препараты. Среди поливитаминов наиболее распространены следующие. Ундевит, Поливитакомплекс, Аэровит, Глутамевит, Комплевит, Олиговит, Декамевит и др. Цели применения. 1. Увеличение общей работоспособности при тренировке, развивающей выносливость. 2. Увеличение мышечной массы при тренировках, развивающих силовые качества. 3. Улучшение формирования двигательного навыка в видах спорта, где требуется сложная координационная работа. 4. Снятие перенапряжения миокарда различной этиологии. 5. Снятие болевого печеночного синдрома
4	Мини-футбол как средство физического воспитания. Основные правила игры. Инвентарь, оборудование.	Мини-футбол характеризуется высокой двигательной активностью игрока. Проявляющиеся формы передвижений с мячом и без мяча позволяют развивать скоростно-силовые качества. Высокая эмоциональная окрашенность игры позволяет использовать ее как дополнительное средство физического воспитания. Высокие величины энергозатрат способны повысить работу сердечно-сосудистой системы организма. Ограниченная площадка 40X20 и специальный футбольный мяч дает возможность проводить занятия с повышенной интенсивностью и пульсовая кривая всегда находится на частоте от 120 до 200 ударов.
5	Методика обучения базовым приемам игры в мини-футбол	Методика обучения стойке, технике передвижения Методика обучения игре мини-футбол, специфика подводящих и специальных упражнений с учетом инвентаря и оборудования мини-футбол

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
гр.1	гр.2	гр.3
		Специальные подводящие упражнения с мячом. Правила соревнований и технология судейства

5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.

В каждом семестре просматриваются видеофильмы с типовыми уроками лучших учителей физкультуры России (в специально оборудованном кабинете) по преподаваемым спортивным играм. Кроме этого, регулярно проводится анализ лучших игр на первенство России.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно. На практических занятиях в спортивном зале студенты проводят методико-практические занятия по обучению технических приемов спортивных игр.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации. Студенты самостоятельно занимаются игровыми видами спорта по месту жительства с целью повышения уровня технической подготовленности по баскетболу, волейболу, ручному мячу и мини-футболу.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Для самостоятельных занятий студентов профиля «Физическая культура» есть специально оборудованный кабинет, в котором имеется научно-методическая литература, а также учебники классиков теории и методики физической культуры, подшивки журналов «Теория, методика и практика физической культуры» необходимые для теоретической подготовки. К услугам студентов предоставлена современная научная

библиотека университета с широким выбором литературы. Кроме этого студенты профиля «Физическая культура» могут пользоваться во внеурочное время услугами спортивной инфраструктурой: многопрофильным спортивным залом, тренажерным помещением, залом для настольного тенниса с целью повышения индивидуальной спортивной подготовки.

6.1. План самостоятельной работы студентов

1-ый курс

№ не д.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание (Изучить..., выполнить..., решить..., изготовить...)	Рекоменду емая литература (Указывает ся номер из раздела 7)	Количес тво часов (должно соответст вовать указанно му в таблице 4.1)
1	Из истории создания дисциплины ПФСС. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной педагогики Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера и физическом воспитании, и спорте. Технология обучения студентов профессиональной деятельности и процессе ПФСС. Организация учебного процесса по ПФСС	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Определить тему реферата.	Изучить историю создания дисциплины ПФСС, педагогическую сущность преподавателя по физической культуре. Пояснить систему организации занятий по дисциплине ПФСС в ИнГУ.	7.1. – 2 7.2. – 2 7.2. – 5	7

2	Спорт, его роль и организация в обществе. Типы и виды спорта. Характеристика системы подготовки спортсменов. Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков. Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера.	Подготовка к практическим занятиям по двум темам.	Изучить тему спорта, его роли в обществе, типы и виды спорта. Рассмотреть характеристики системы подготовки спортсменов. Рассмотреть спортивную подготовку в контексте освоения профессиональных умений и навыков, а также профессиональные умения и навыки преподавателя по ФК и тренера.	7.1. – 2 7.2. – 2 7.2. – 5	4
3	История возникновения баскетбола. Изучение правил судейства и ведения технического протокола по баскетболу	Подготовка к практическим занятиям по истории развития баскетбола.	Изучить историю возникновения баскетбола, правила судейства и ведения технического протокола по баскетболу.	7.1. – 2 7.2. – 2 7.2. – 5	4
4	Теоретическая, тактическая, техническая интегральная подготовка баскетболиста	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата по одному из видов подготовки.	Изучить содержание теоретической, тактической, технической интегративной подготовки баскетболиста.	7.1. – 2 7.2. – 2 7.2. – 5	4
5	Методико-практические занятия по обучению технике передвижения и освоение базовых приемов игры в баскетбол.	Подготовка к практическим занятиям по технике ведения правой и левой рукой.	Изучить и освоить технику передвижения в баскетболе, базовые приемы игры, обучающие методики.	7.1. – 2 7.2. – 2 7.2. – 5	4

6	Методико-практические занятия по освоению простейших связок технических действий.	Подготовка практическим занятиям по вопросам взаимодействия 2х игроков.	Изучить и освоить простейшие связи технических действий в баскетболе.	7.1. – 2 7.2. – 2 7.2. – 5	4
7	Методика совершенствования приемов игры в баскетбол, средства и методы.	Подготовка практическим занятиям по вопросам последовательно сти обучения базовых приемов игры.	Изучить методику совершенствования приемов игры в баскетбол.	7.1. – 2 7.2. – 2 7.2. – 5	4
8	Методика обучения технике игры в защите.	Подготовка практическим занятиям по освоению техники игры при личной защите.	Освоить методику обучения технике игры в защите.	7.1. – 2 7.2. – 2 7.2. – 5	4
9	Метод обучения технике игры в нападении	Подготовка практическим занятиям	Освоить методику обучения технике игры в нападении.	7.1. – 2 7.2. – 2 7.2. – 5	4
10	Учебные контрольные игры	Подготовка практическим занятиям по вопросам схемы нападения	Подготовка и участие в контрольных играх.	7.1. – 2 7.2. – 2 7.2. – 5	4
11	Методика организации соревнований по баскетболу	Подготовка практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка документов для организации школьных соревнований.	Изучение и освоение технологии организации соревнований по баскетболу в школе.	7.1. – 2 7.2. – 2 7.2. – 5	4

2-ый курс

№ нед. .	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание (Изучить..., выполнить..., решить..., изготовить...)	Рекомендуем ая литература (Указывается номер из раздела 7)	Количество часов (должно соответство вать указанному в таблице 4.1)
1	Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях. Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности	Подготовка к практическим занятиям по управлению тренировочным процессом и взаимосвязи тренера и воспитанника. Тренировочные эффекты.	Изучить методы управления обучающимися в учебном процессе, тренировке и соревновании. Изучить характеристик и критерии эффективности в спортивной технике.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. - 3 7.2. - 5	3
2	Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности. Физические способности, кондиционная и координационная подготовка. Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем. Подготовка к вопросу взаимосвязи техники и тактики.	Изучить характеристик и критерии эффективности спортивной стратегии и тактики. Изучить взаимосвязь физических способностей, кондиционной и координационной подготовки с техникой и тактикой в процессе соревновательной и тренировочной игры.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. - 3 7.2. - 5	6
3	Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований. Соревновательная деятельность,	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем. Подготовка	Изучить роль соревновательной составляющей в спорте. Изучить классификации	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. - 3 7.2. - 5	6

	соревновательные действия, соревновательные нагрузки Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов	реферата По изученным темам.	ю соревнований. Рассмотреть систему соревнований в контексте многолетнего процесса подготовки спортсменов.		
4	Характеристика волейбола как игрового вида спорта Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики Управление процессом тренировки волейболистов Комплексный контроль в волейболе	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка к подготовительной части урока по теме волейбол.	Изучить характеристик и волейбола как игрового вида спорта, специфику игровых видов спорта в целом, особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики. Изучить процесс тренировки волейболистов, а концепцию комплексного контроля в волейболе.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. - 3 7.2. - 5	6
5	Методика обучения стойке и перемещению волейболиста, остановки, прыжки, специальные упражнения у сетки. Выпады, перекаты, падения. Методика обучения верхней передаче. Комплекс простых упражнений в	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка комплекса подводящих упражнений по обучению верхней передачи мяча.	Изучить и освоить методики обучения статичным и динамичным элементам игры. Изучить особенности биомеханических сочетаний отдельных движений, игровых элементов.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. - 3 7.2. - 5	5

	парах. Биомеханическое сочетание движений сочленениях рук и ног. Имитация выполнение упражнений мячом Комплекс специальных упражнений парах и группах по совершенствовани ю верхней и нижней передачи мяча. Комплекс упражнений у сетки и через сетку и со смещением мест. Методика обучения нижней прямой подачи. Основы биомеханики движения нижней прямой подачи. Упражнения на точность подачи. Совершенствовани е подачи и приема мяча снизу. Комплекс заданий с чередованием количества принимающих подачу. Учебная игра.	в		Изучить особенности проведения упражнений у сетки, в парах, со смещением мест, с мячом и без мяча. Подготовка и участие в учебной игре.		
6	Методика обучения верхней передачи мяча. Совершенствовани е приема мяча после подачи с последующим выполнением нападающего удара. Комплекс упражнений на точность подачи. Учебная игра 4x4.		Подготовка практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка специальных упражнений по совершенствованию верхней передачи мяча.	к по	Изучить методику верхней передачи 7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. – 3 7.2. – 5	5

	Совершенствовани е методики обучения нападающему удару. Применение тренажерных приспособлений по совершенствовани ю точности выполнения нападающего удара Методика обучения нападающему удару. Освоение биомеханических составляющих нападающего удара. Упражнение на освоение удара на месте в опорном положении. Упражнения нападение - удар – имитация. Нападение –удар по подвижному мячу. Нападение – удар с передачи.		точности удара, изучить особенности применения тренажерных приспособлен ий для тренировки точности удара. Освоить биомеханичес кую составляющу ю нападающего удара, изучить упражнения на отработку нападающего удара в различных игровых условиях.		
7	Совершенствовани е методики обучения стойке и перемещению волейболиста, остановки, прыжков, специальных упражнений у сетки. Выпады, перекаты, падения Совершенствовани е методики обучения верхней передачи. Комплекс простых упражнений в парах. Биомеханическое	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка комплекса упражнений для самостоятельного их показа на занятии.	Освоить более сложные составляющие методики обучения стойке и перемещению волейболиста, навыку верхней и нижней подачи, приема мяча. Изучить биомеханичес кие основы движений при подаче и приеме мяча.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. - 3 7.2. - 5	5

я	сочетание движений в сочленениях рук и ног. Имитация и выполнение упражнений мячом	с	Отработка упражнений и учебная игра.			
	Методика совершенствования техники верхней передачи. Нижний прием-передача мяча. Учебная игра 3х3 -упражнения на точность подачи. Совершенствование подачи и приема мяча снизу. Комплекс заданий с чередованием количества принимающих подачу. Учебная игра Методика совершенствования					
8	-обучению нижней прямой подачи; -основам биомеханики движения нижней прямой подачи. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Технология управления игрой. Учебно-контрольные игры. Организация соревнований волейболу Судейство, правила ведения протокола.	в	Подготовка к практическим занятиям по вопросам,	Освоить и улучшить навыки игры в защите и	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. – 3 7.2. – 5	6
		по	предложенным техническим приемам пройденному материалу методики обучения волейболу.	нападении, освоить технологии управления игрой. Изучить особенности организации соревнований по волейболу, особенности судейства и правила ведения		

			протокола.		
--	--	--	------------	--	--

3-ий курс

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание (Изучить..., выполнить..., решить..., изготовить...)	Рекомендуе мая литература (Указывает ся номер из раздела 7)	Количество часов (должно соответствова ть указанному в таблице 4.1)
1	Связь тренировки с соревновательно й деятельностью Техническая подготовка Тактическая подготовка. Обучение тактике и ее совершенствован ие: задачи, средства, методы.	Подготовка к практическим занятиям по технической тактической подготовке гандболистов.	Изучить связь тренировки с соревнователь ной деятельностью . Изучить особенности технической и тактической подготовки, изучить задачи, средства и методы тактической подготовки.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. – 6	5
2	Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: задачи, средства, методы	Подготовка к практическим занятиям по технической подготовке гандболистов. Просмотреть типовое занятие- урок по ручному мячу.	Изучить задачи, средства и методы теоретической , физической (общей и специальной) подготовки.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. – 6	5

3	Интегральная подготовка: задачи, средства, методы	Подготовка практическим занятиям вопросам связанным с темой	к по	Изучить задачи, средства методы интегральной подготовки.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. – 6	5
4	Современное представление об игре в гандбол.	Подготовка практическим занятиям вопросу взаимосвязи видов спорта технической подготовки и сопряженного развития силы.	к по	Изучить современные представления об игре в гандбол. Анализ игр на первенство Росси.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. – 6	3
5	Основные понятия гандбола. Требования к специалисту по гандболу. Сведения о международных правилах игры.	Подготовка практическим занятиям вопросам, предложенным преподавателем Определение темы контрольного урока по ручному мячу.	к по	Изучить основные понятия и правила гандбола. Рассмотреть требования к специалисту по гандболу.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. – 6	3
6	Теоретические сведения о технике игры (в защите и нападении)	Подготовка практическим занятиям организации подготовительной части урока по ручному мячу.	к по	Изучить и освоить теоретические сведения о технике игры в защите и нападении.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. – 6	3
7	Обучение технике перемещения. Обучение технике владения мячом. Передача на месте и в движении. Взаимодействие 2х игроков. Броски поворотам методика	Подготовка практическим занятиям гандболу определением заданий содержание основной части методико-практических занятий.	к по с на части	Изучить особенности техники перемещения и освоить методы обучения ей. Изучить особенности техники владения мячом, передачи на месте и в движении, а также освоить методы	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. – 6	3

	обучения.		обучения ей.		
8	Обучение технике игры вратаря. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите.	Подготовка к практическому проведению урока по выбранной теме.	Освоить методику обучения технике игры вратаря. Освоить методы обучения тактическим действиям в нападении и защите.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. – 6	3
9	Основы методики тренировки гандболиста.	Подготовка к практическому проведению урока студентом по выбранной теме.	Изучить основные методики тренировки гандболиста.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. – 6	3
10	Организация соревнований. Правила игры. Судейство.	Подготовка к практическому проведению урока студентом по выбранной теме. Организация мини соревнований с обслуживанием судейства.	Изучить особенности организации соревнований и судейства.	7.1. – 1 7.1. – 2 7.2. – 6	3

4-ый курс

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание (Изучить..., выполнить..., решить..., изготовить...)	Рекомендуемая литература (Указываются номер из раздела 7)	Количество часов (должно соответствовать указанному в таблице 4.1)
1	Утомление и восстановление Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической	Подготовка к практическим занятиям по вопросу физиологического обоснования	Изучить профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера.	7.1. – 2 7.1. – 3 7.2. - 1	5

	культуре, тренера	утомления и восстановления.			
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление. Характеристика педагогических, медико- биологических и психологических средств восстановления.	Подготовка к занятиям по практическому пояснению медико- биологических средств восстановления.	Изучить особенности тренировочных и соревновательных нагрузок и восстановления. Рассмотреть характеристики педагогических, медико- биологических и психологических средств восстановления.	7.1. – 2 7.1. – 3 7.2. - 1	6
3	Фармакологически е средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособност и. Профилактически- реабилитационные средства. Связь средств восстановления и профилактически- реабилитационных средств со структурными компонентами тренировки	Определить особенности и возможности применения медико - биологических средств и их польза и вред организму. Допи г что мы знаем о нем.	Изучить фармакологически е средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособност и. Рассмотреть связь средств восстановления и профилактически- реабилитационных средств со структурными компонентами тренировки. Допинг.	7.1. – 2 7.1. – 3 7.2. - 1	6
4	Мини-футбол как средство физического воспитания. Основные правила игры. Инвентарь, оборудование.	Дать характеристику игры. Какие успехи достигнуты сборной России.	Изучить основные правила игры в мини-футбол. Изучить методики использования инвентаря в процессе тренировки и игре. Тонкости правил игры.	7.1. – 2 7.1. – 3 7.2. - 1	6

5	Методика обучения базовым приемам игры в мини-футбол. Распределить подготовку студентами техничскиеи приемы игры для методико практических самостоятельных уроков	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к проведению занятий по утвержденной теме каждому студенту.	Рассмотреть и освоить методики обучения базовым приемам игры в мини-футбол.	7.1. – 2 7.1. – 3 7.2. - 1	6
---	---	--	---	----------------------------------	---

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практических работах.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.

Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.
-----------------------	--

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
	Семинар, контрольные уроки по технике игры. Диф. зачет.	Проведение тематических уроков по спортивным играм. Проверка итоговых знаний по ПФСС.	Навыки организации и проведения занятия, управление классом Сформированность теоретических знаний и практических умений по методике спортивных игр.
	Курсовая работа. Экзамен	Методика обучения и совершенствования технике спортивных игр.	Методические знания по обучению базовым приемам спортивных игр. Сформированность теоретических знаний и практических умений по методике спортивных игр.

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – Фонд оценочных средств по дисциплине педагогического физкультурно-спортивного совершенствования.

Демонстрационные варианты оценочных средств для каждого вида контроля

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) педагогического физкультурно-спортивного совершенствования

7.1. Учебная литература:

Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998.

1. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник. – М., Академия, 2000 .
2. Теория и методика спортивных игр: Учебник. / Под редакцией Ю.Д. Железняка Москва, Изд-кий центр «Академия», 2014

7.2. Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Под ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд. Стер.- М.: КНОРУС, 2015 -368с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. — М.: Астра семь, 2000.
3. Волейбол: Учебник для институтов, академий ФК. / Под общей ред. А.В. Беляева и М.В. Савина. — М.: Физкультура, образование, наука, 2000.
4. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М., 1994.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Учебник для педагогических вузов. — Академия, 2000.
6. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для МФК. — М.: ФиС, 1996.
7. Костюков В. В., Чесноков Ю.Б., Тимохин А.В. Пляжный волейбол. - М., 1997.
8. Кузнецов. В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – М.: Академия, 2012.

9. Никитушкин В. Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. — М., 1998.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: ФиС, 1998.
11. Правила игры по волейболу, баскетболу, гандболу, футболу, хоккею, теннису, настольному теннису, бадминтону (последние издания).
12. Программы для школьных спортивных секций по волейболу, баскетболу, гандболу, футболу (последние издания).
13. Программы по физической культуре для учащихся I—XI классов (последние выпуски).
14. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. — М.: ФиС, 1996.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования /Ж.К Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд. Испр. – М.: Изд. центр Академия, 2014. – 480 с. – (сер. Бакалавриат).
16. Футбол: Учебник для ИФК./ Под ред. М.С. Полишкиса и В.А. Выжгина. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999.

7.3. Интернет-ресурсы:

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
5. <http://www.twirpx.com/file/675291/>
6. <http://do.gendocs.ru/docs/index-190855.html>
http://www.egpu.ru/files/UMK/22022011/%D0%A3%D0%9C%D0%9A_%D0%A4%D0%A4%D0%9A/%D0%A3%D0%9C%D0%9A%20%D0%9F%D0%A4CC.pdf

7.4. Программное обеспечение

7.5. Материально-техническое обеспечение

При проведении занятий используются компьютерные классы, оснащенные современной компьютерной техникой и доступом к сети Интернет.

При изложении теоретического материала используется лекционный зал, оснащенный мультимедийным оборудованием, плакаты и различные демонстрационные наглядные материалы.

Для занятий студентов профиля «Физическая культура» есть специально оборудованный кабинет, в котором имеется научно-методическая литература, а также учебники классиков теории и методики физической культуры, подшивки журналов «Теория, методика и практика физической культуры» необходимые для теоретической подготовки.

К услугам студентов предоставлена современная научная библиотека университета с широким выбором литературы.

Обеспечен доступ к многофункциональному спортивному залу для практических занятий по спортивным играм, тренажерным помещениям, залу для настольного тенниса.

Рабочая программа дисциплины педагогического физкультурно-спортивного совершенствования составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от уровня высшего образования бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018г. №121