


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры ФОТ
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по проведению практических (семинарских) занятий
по дисциплине (модулю)**

«Физическая культура и спорт (Элективные модули)»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 г.

Разработчик(и) методических указаний

Суслов С.И., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) является подготовка обучающихся к самостоятельной деятельности с использованием разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, и будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование теоретических знаний, двигательных умений и навыков в процессе изучения техники спортивных игр, развитие физических качеств средствами спортивных игр;
- формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий;
- формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения отдельных частей (технических элементов) игровых упражнений;
- формирование умений и навыков тренерской деятельности в различных видах спортивных игр;
- формирование умений и навыков тестирования физической подготовленности занимающихся с использованием игровых упражнений

Содержание практических (семинарских) занятий

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
2 семестр	
1	Предмет и задачи музыкально-ритмического воспитания. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания.
2	Основы обучения музыкально-ритмическим упражнениям. Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям. Методы и методические приемы обучения в музыкально-ритмическом воспитании.
3	Содержание музыки, связь упражнений с мелодией. Построение музыкального произведения.
4	Хореографические упражнения и упражнения художественной гимнастики. Танцевальные упражнения. Ритмическая гимнастика.
5	Музыкальное оформление физкультурно-оздоровительных и внеклассных мероприятий
6	Обучение и методика преподавания тактики игры в футбол. Основные положения обучения тактике игры в футболе. Последовательное овладение элементами тактики игры в футболе.
7	Обучение и методика преподавания техники передвижения (бег, прыжки, остановки). Обучение отдельным элементам передвижения. Последовательное овладение элементами передвижения.
8	Обучение и методика преподавания техники ведения мяча внутренней стороной стопы и внешней частью подъема. Обучение отдельным элементам техники ведения.
9	Обучение и методика преподавания техники остановки мяча подошвой внутренней стороной стопы и бедром. Обучение отдельным элементам остановки мяча.
3 семестр	

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
10	Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в подготовке волейболистов. Определение и классификация общеразвивающих и специальных упражнений.
11	Обучение и методика преподавания техники игры в волейбол. Основные положения обучения техники игры в волейбол. Последовательное овладение элементами техники игры в волейбол.
12	Обучение и методика преподавания техники верхней передачи мяча.
13	Обучение и методика преподавания техники нижней передачи мяча.
14	Обучение и методика преподавания техники защитных действий.
15	Обучение и методика преподавания техники верхней подачи. Основные положения обучения и методика преподавания техники верхней подачи. Последовательное овладение элементами техники верхней подачи.
16	Основные положения обучения тактики игры углом вперед и углом назад.
17	Тактика игры с одним разводящим и двумя. Основные положения обучения тактики игры с одним разводящим и двумя.
18	Организация, проведение и правила соревнований по волейболу. Классификация уровня соревнований.
19	Судейская практика. Классификация уровня знаний судейской практики. Составление календаря и положение соревнований по волейболу.
20	Организация и проведение соревнований по волейболу в школе, в вузе, летних спортивно-оздоровительных лагерях.
4 семестр	
21	Общие положения методики обучения техники игры в баскетбол.
22	Последовательность обучения тактическим приемам и действиям.
23	Методика обучения стойке игрока, передвижениям, остановкам прыжком и двойным шагом.
24	Методика обучения технике ловли и передач мяча на месте.
25	Методика обучения технике передачи мяча в движении.
26	Методика обучения технике ведения мяча.
27	Методика обучения технике остановок с мячом.
28	Методика обучения технике поворота – вышагивание.
29	Методика обучения технике броска с места одной и двумя руками.
30	Методика обучения технике броска в движении.
5 семестр	
31	Виды спортивного ориентирования
32	Спортивные карты, их масштаб. Условные знаки. Рельеф местности.
33	Чтение и ориентирование карты
34	Техническая и тактическая подготовка спортсмена-ориентировщика
35	Способы измерения расстояний. Владение компасом и движение по азимуту
36	Способы ориентирования. Выбор оптимального пути движения.
37	Общая физическая подготовка.
38	Специальная физическая подготовка
39	Структура интеллектуальной деятельности в спортивном ориентировании.
40	Развитие психических процессов: внимания, памяти, оперативного мышления.
41	Правила соревнований по спортивному ориентированию
42	Организация и проведение соревнований по ориентированию.
43	Планирование и постановка дистанций.
6 семестр	
44	Место тяжелой атлетики в системе физического воспитания.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
45	Цели и задачи тяжелой атлетики.
46	Общие основы техники в тяжелой атлетике.
47	Рывок штанги двумя руками.
48	Толчок штанги двумя руками.
49	Предупреждение травм на занятиях тяжелой атлетикой.
50	Страховка и помощь.
51	Врачебный контроль и самоконтроль как меры профилактики травматизма.
52	Оборудование и его спецификации.
53	Костюм и персональная экипировка.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Бородин В.А. Для занятий ритмической гимнастикой / В.А. Бородин // Физическая культура в школе. - 2012.

2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для вузов / Д.И.Нестеровский .— 4-е изд.,стер. — М.: Академия, 2008 .— 336с.

3. Волейбол : учебник для вузов / А.В.Беляев [и др.];под ред.А.В.Беляева,М.В.Савина .— 3-е изд.,перераб.и доп. — М. : Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2006 .— 360с.: ил.

4. Грузных Г. М. Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки / Г. М. Грузных, Ю. А. Крикуха. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. — 207 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65028.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Грузных Г. М. Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки / Г. М. Грузных, Ю. А. Крикуха. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. — 207 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65028.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Пельменев В. К. Основы спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / В. К. Пельменев, В. Ю. Юшков. — Калининград : Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2006. — 52 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/23899.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Курченков А. А. Спортивное ориентирование: учебное пособие / А. А. Курченков, В. М. Суханов. — Воронеж: Воронежский государственный

университет инженерных технологий, 2015. — 140 с. — ISBN 978-5-00032-110-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47479.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спортивная борьба / . — М. : Советский спорт, 2014. — 28 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/57670.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительная литература

1. Косарева Е. Речь, музыка, движение: / Е. Косарева // Дошкольное воспитание. - 2007.

2. Лифиц И. В. Ритмика: учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / И. В. Лифиц. - М.: Академия, 1999.

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб.пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под общ. ред. Е. В. Конеевой.— Ростов-н/Д : Феникс, 2004 .— 448 с.

4. Краузе Д.В. Баскетбол - навыки и упражнения : пер.с англ. / Д.В.Краузе, Д.Мейер, Дж.Мейер .— М. : АСТ : Астрель, 2006 .— 211 с.: ил. — (Лучшая книга об основах баскетбола).

5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова .— 6-е изд., стер.— М. : Академия, 2010 .— 519 с.: ил.

6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004.

7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка.— М.: Академия, 2002 .— 384с.

8. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта / В.К.Петров.— М. : Сов. спорт, 2004 .— 40с.

9. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка. — М.: Академия, 2002. — 384с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный читальный зал “БИБЛИОТЕХ”: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам.- Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru/>, по паролю.- Загл. С экрана.

2. ЭБС IPRBooks универсальная базовая коллекция изданий.-Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>, по паролю.- .- Загл. с экрана.

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики, режим доступа: <http://elibrary.ru/> , по паролю.- Загл. с экрана.

4. НЭБ КиберЛенинка научная электронная библиотека открытого доступа, режим доступа <http://cyberleninka.ru/> ,свободный.- Загл. с экрана.

5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru.> - Загл. с экрана.

6. <http://fizkulturaisport.ru/> - Теория и методика физического воспитания и спорта.