

## Программа учебной дисциплины

### 5.1.5 «Ациклические виды спорта»

1. Целью освоения дисциплины является теоретическая и практическая подготовка обучающихся (слушателей) в области ациклических видов спорта.

#### 2. Планируемые результаты освоения дисциплины

№ п/п	Компетенции	Знать	Уметь	Владеть
1.	ПК 1-1	Знать механизмы сохранения здоровья обучающихся и влияние факторов окружающей среды на состояние здоровья обучающихся	Уметь организовать учебно-воспитательный процесс с использованием здоровьесберегающих технологий, внеурочную деятельность, направленную на формирование здорового образа жизни	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья обучающихся

#### 3. Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Вид	Содержание
1.	Спортивная борьба	2	Лекция	Основные стойки, передвижения. Основы техники захвата. Основы техники бросков. Основы техники переворотов. Виды переворотов, захватов, бросков.
		4	Практика	Совершенствование техники захватов, бросков, переворотов. Совершенствование техники сковывающих действий. Основы тактики проведения захватов
2.	Спортивные игры (Баскетбол. Гандбол. Футбол)	2	Лекция	Теория и методика обучения спортивным играм (Баскетбол. Гандбол. Футбол)
		4	Практика	Техника нападения. Стойка в нападении, хват мяча, повороты с мячом. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Соревнования по отдельным приемам игры.
		10	Сам.раб.	Тактика нападения. Техника защиты. Стойки и перемещения и их сочетания. Передача и подача мяча.

	Гимнастика.	4	Практика	Общеразвивающие и строевые упражнения. Упражнение в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами.
		6	Сам.раб.	Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний.
	Атлетическая гимнастика.	4	Сам.раб.	Комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах, упражнения для разных отделов.
	<b>Итого:</b>	<b>36 часов</b>		

#### 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма аттестации – экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Методика составления конспекта занятия по спортивной борьбе для общеобразовательной школы.
2. Методика обучения технике переворотов.
3. Характеристика борьбы дзюдо как вида спорта и средства физического воспитания. История развития.
4. Методика обучения технике переводов.
5. Морально-волевая подготовка на уроках с элементами единоборств.
6. Методика обучения технике бросков ногами (с помощью ног).
7. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и средства физического воспитания. История развития.
8. Методика обучения технике разрывов захватов.
9. Характеристика греко-римской борьбы как вида спорта и средства физического воспитания. История развития.
10. Техника бросков руками (с помощью рук). Методика обучения.
11. Баскетбол в системе физического воспитания России.
12. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.
13. Влияние занятий баскетбола на организм занимающихся.
14. История возникновения и развития баскетбола.
15. Актуальные проблемы развития баскетбола.
16. Правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу.
17. Оборудование залов и спортивных сооружений. Инвентарь для игры в баскетбол.
18. Особенности проведения занятий по баскетболу с различным контингентом занимающихся.
19. Классификация техники баскетбола.
20. Техника передвижений в нападении. Методика обучения.
21. Командные тактические действия в нападении (футбол).
22. Индивидуальные тактические действия в защите (футбол).

23. Групповые тактические действия в защите (футбол).
24. Командные тактические действия в защите (футбол).
25. Физическая подготовка футболистов.
26. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в футбол.
27. Обучение игровой и соревновательной деятельности футболистов.
28. Определение уровня физического развития футболистов. Контрольные нормативы.
29. Мини-футбол. Основные правила игры. Методика обучения технике и тактике игры.
30. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по футболу.
31. Игровая площадка для игры в волейбол (размеры, линии разметки, зоны),
32. Сетка и стойки
33. Требования к мячу (материал, размеры, вес)
34. Расстановка команды (позиции), правила перехода
35. Подача. Определение и ошибки при подаче.
36. Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе.
37. Блокирование. Определение и ошибки при блокировании.
38. Либеро. Действия и правила для него.
39. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении передач;
40. Индивидуальные тактические действия в защите при блокировании мяча;
41. Индивидуальные тактические действия в защите при "держании нападающего";
42. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении бросков;
43. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении финтов;
44. Футбол в физическом воспитании различных категорий населения.
45. Методика исправления ошибок при обучении.
46. Особенности проведения занятий по футболу в общеобразовательной школе, спортивной секции, вузе.
47. Особенности подготовки детей различного возраста в связи с физиологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме.
48. Ловля мяча. Классификация ловли. Фазовый анализ. Методика обучения.
49. Передача мяча. Классификация передач. Фазовый анализ. Методика обучения.
50. Ведение мяча. Классификация ведения. Методика обучения.

51. Броски в корзину. Классификация бросков. Методика обучения.
52. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Фазовый анализ. Методика обучения.
53. Бросок одной рукой от плеча. Фазовый анализ. Методика обучения.
54. Техника передвижений в защите. Методика обучения.
55. Выбивание мяча и перехват. Методика обучения.
56. Накрывание и отбивание мяча при броске. Методика обучения.
57. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Методика обучения.
58. Сочетание приемов при игре в нападении. Методика обучения.
59. Классификация видов гимнастики, их характеристика
62. Гимнастическая терминология. Общие, основные и дополнительные термины.
63. Гимнастическая терминология. Правила сокращений.
64. Гимнастическая терминология. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)
65. Гимнастическая терминология. Определение понятий «вис», «упор», «подъем», «перекат», «кувырок», «группировка», «соскок», «мост», «стойка акробатическая».
66. Строевые упражнения. Их классификация и значение.
67. Условные точки зала. Повороты на месте налево, направо, кругом. Соответствующие команды. Методика обучения.
68. Виды передвижений (с изменением направления и темпа движения). Соответствующие команды. Методика обучения.
69. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.
70. Атлетическая гимнастика в общеобразовательной школе.
71. Атлетическая гимнастика в СУЗах.
72. Состояние атлетической гимнастики на современном этапе.
73. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России.
74. Возникновение и развитие атлетической гимнастики за рубежом.
75. Основные дидактические принципы при обучении упражнениям атлетической гимнастики.
76. Учебная работа по атлетической гимнастике с использованием методических приемов.
77. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по атлетической гимнастике. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.
78. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.
79. Характеристика волейбола как одного из средств и методов физического воспитания.
80. Сущность, характеристика, основные правила игры в волейбол.
81. Возникновение волейбола. Первые правила.
82. Развитие волейбола до включения его в программу Олимпийских игр. Эволюция правил.

83. Достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах.
84. Техническая подготовка гандболистов 10-13 лет.
85. Тактическая подготовка гандболистов 14-17 лет.
86. Особенности тактической подготовки гандболистов команды класса «А» России.
87. Методика обучения техническим приемам гандболистов в возрасте 10-13 лет.
88. Методика воспитания скоростных качеств гандболистов.
89. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки.
90. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
91. Способы проведения соревнований по футболу (системы розыгрыша).
92. Взаимосвязь видов подготовки.
93. Техника игры в футбол. Классификация.
94. Классификация видов гимнастики, их характеристика
95. Средства гимнастики, их характеристика.
96. Гимнастическая терминология. Формы и правила записи гимнастических упражнений (строевых, ОРУ, упражнений на снарядах).
97. Гимнастическая терминология. Общие, основные и дополнительные термины.
98. Снаряды и инвентарь, используемые на уроке гимнастики. Переноска, установка и правила обращения с ними.
99. Меры безопасности и предупреждения травм, предпринимаемые учителем на уроке физкультуры гимнастической направленности.
100. Методические особенности гимнастики.
101. Значение гимнастики как средства физического воспитания.
102. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
103. Упражнения для развития грудных мышц.
104. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
105. Упражнения для мышц спины.
106. Упражнения для мышц ног.
107. Упражнения для мышц шеи.
108. Подготовка мест занятий.
109. Анатомо-физиологические особенности организма юношей.
110. Состояние атлетической гимнастики на современном этапе.
111. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России.
112. Возникновение и развитие атлетической гимнастики за рубежом.
113. Основные дидактические принципы при обучении упражнениям атлетической гимнастики.
114. Особенности структуры занятий атлетической гимнастикой с юношами.
115. Методика обучения юношей упражнениям атлетической гимнастики. Средства обучения.

116. Методика обучения технике захватов.
117. Методика воспитания гибкости на уроках с элементами единоборств.
118. Методика проведения учебных схваток с элементами борьбы в школе.
119. Методика проведения вводной части урока с элементами спортивной борьбы.
120. Методика обучения технике передвижений борца.
121. Методика воспитания специальной ловкости на уроках с элементами единоборств.
125. Методика воспитания специальной выносливости средствами спортивной борьбы.
126. Методика обучения технике специальной акробатической подготовки борца.
127. Общая структура изучения приема в баскетболе.
128. Определение основных понятий тактики игры в баскетбол.
129. Классификация тактики баскетбола.
130. Индивидуальные тактические действия в нападении.
131. Индивидуальные тактические действия в защите.
132. Групповые взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи» при численном меньшинстве и при численном равенстве противника, при развитии и завершении атаки.
133. Заслоны на месте: передний, боковой, задний. Заслоны в движении: наведением, пересечением, с сопровождением («экран») - для броска, для ухода, для выхода и получения мяча.
134. Взаимодействие трех игроков: «тройка», «восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон», «наведение на двух».
135. Правила игры в баскетбол.
136. Характеристика систем соревнований в баскетболе. Виды соревнований и способы розыгрыша.
137. Положение о соревновании и методика его составления.
138. Морально-волевая подготовка на уроках с элементами единоборств.
139. Методика обучения технике бросков ногами (с помощью ног).
140. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и средства физического воспитания. История развития.
141. Методика обучения технике разрывов захватов.
142. Характеристика греко-римской борьбы как вида спорта и средства физического воспитания. История развития.
143. Техника бросков руками (с помощью рук). Методика обучения.
144. Организация места проведения урока с элементами единоборств.
145. Методика обучения технике уходов из опасного положения.
146. Техника безопасности на уроке с элементами единоборств.
147. Методика обучения технике броском с помощью туловища.
148. Запрещённые действия и приёмы в спортивной борьбе
149. Составьте программу обучения приему мяча снизу двумя руками.

150. Разработайте комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений, направленных на овладение нижней прямой подачей.
151. Разработайте комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений, направленных на овладение верхней прямой подачей.
152. Составьте программу обучения прямому нападающему удару.
153. Разработайте комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений, направленных на овладение блокированием.
154. Волейбол, как средство релаксации.
155. Методика проведения занятий волейболом направленных на восстановление.
156. Использование волейбола в различные тренировочные периоды.
157. Особенности использования волейбольных упражнений в сложно-координационных видах спорта и единоборствах.
158. Применение волейбола в циклических и игровых видах спорта.
159. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств юных гандболистов.
160. Влияние свойств темперамента на эффективность игры в гандбол.
161. Влияние стиля руководства тренера на психологический климат в команде.
162. Зависимость результативности бросков от способа выполнения и дистанции.
163. Исследование психологических факторов, влияющих на результативность игры в гандбол.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **Основная литература:**

1. Теория и методика гандбола: учебник/ Игнатъева В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 328 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55592.html>Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие/ Степанова М.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский

г

о 2. Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки/ Грузных Г.М., Крикуха Ю.А.— Электрон. текстовые

у

д

а

р

данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004.— 207 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65028.html>

3. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей: учебное пособие/ Ковалева М.В.— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017.— 197 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80409.html>

4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>

5. Теория и методика футбола: учебник/ В.П. Губа [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2018.— 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>

6. Борьба греко-римская. Вариативная часть физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Щетинин Н.В., Лукин А.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 49 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72909.html>

7. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494024>

#### **Дополнительная литература:**

1. Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / А. А.

Лукин, Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 50 с. — ISBN 978-5-89040-613-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72910.html>

2. Борьба греко-римская. Вариативная часть физической культуры. : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Н. В. Щетинин, А. А. Лукин. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 49 с. — ISBN 978-5-89040-612-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72909.html>

3. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие/ Золотавина И.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Интернет-библиотека образовательных изданий <http://www.igHb.ru>
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>