

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Филологический факультет

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(Спортивные игры)**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль: Русский язык. Родной язык и литература.

Форма обучения: очная

Разработчик: Бусарова С.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 31.08.2020 года.



Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 7 от 18.02.2021 года.



Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М. Ю. Трескин

**1. Цель и задачи дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование и развитие у студентов компетенций, позволяющих в дальнейшем осуществлять профессиональную деятельность, развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развитие у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучение студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- формирование у студентов готовности применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развитие у студентов индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение дисциплины К.М.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» является необходимой основой для последующего изучения дисциплины: К.М.03.03 «Безопасность жизнедеятельности».

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых

функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты № 544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (УК):

| <b>УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.1.</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.                   | <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи физического воспитания</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять направленность поставленных задач</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами, направленными на решение задач физического воспитания</li> </ul>                                                                                                                                                                                |
| <b>УК-7.2.</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                 | <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия: уровень физической подготовленности и физического развития</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами и методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</li> </ul>                 |
| <b>УК-7.3</b> Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                | <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия: функциональные возможности, двигательные возможности</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и формировать комплексы ОРУ, направленные на воздействие своих функциональных и двигательных возможностей</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками реализации подобранных комплексов ОРУ, воздействующие на функциональные и двигательные возможности</li> </ul>                               |
| <b>УК-7.4</b> Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области | <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие «избранные физические упражнения вида спорта»</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять избранные физические упражнения (средств вида спорта, физкультурно-оздоровительной активности) для сохранения и укрепления собственного здоровья</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками демонстрации физических упражнений (средств вида спорта, физкультурно-оздоровительной активности)</li> </ul> |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| физической культуры личности. |  |
|-------------------------------|--|

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Семестры  |            |             |            |             |             |
|--------------------------------------------|-------------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|
|                                            |             | I         | II         | III         | IV         | V           | VI          |
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>328</b>  | <b>36</b> | <b>76</b>  | <b>70</b>   | <b>68</b>  | <b>30</b>   | <b>48</b>   |
| Практические занятия (ПЗ)                  | 328         | 36        | 76         | 70          | 68         | 30          | 48          |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>        |             |           |            |             |            |             |             |
| Зачет                                      |             |           | +          | +           | +          | +           | +           |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>328</b>  | <b>36</b> | <b>76</b>  | <b>70</b>   | <b>68</b>  | <b>30</b>   | <b>48</b>   |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>9,11</b> | <b>1</b>  | <b>2,1</b> | <b>1,94</b> | <b>1,9</b> | <b>0,83</b> | <b>1,33</b> |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание модулей дисциплины

Для дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» в практическом разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и видов спортивных игр для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

##### **Модуль 1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.**

Характеристика волейбола как игрового вида спорта. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений. Специальные и прыжковые упражнения волейболистов. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

##### **Модуль 2. Техника игры в волейбол.**

Основы методики обучения технике игры в волейбол. Обучение технике игры в волейбол. Обучения техническим приемам в волейболе. Правила игры в волейбол. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

##### **Модуль 3. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.**

Характеристика баскетбола как игрового вида спорта. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений. Специальные и прыжковые упражнения баскетболистов. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

##### **Модуль 4. Техника игры в баскетбол.**

Основы методики обучения технике игры в баскетбол. Обучение технике игры в баскетбол. Обучения техническим приемам в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

##### **Модуль 5. Тактика игры в волейбол.**

Тактика нападения (индивидуальные действия). Тактика нападения (групповые взаимодействия). Тактика защиты (индивидуальные действия). Тактика защиты (групповые взаимодействия). Развитие основных физических качеств. Специальные и прыжковые упражнения волейболиста. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

##### **Модуль 6. Тактика игры в баскетбол.**

Тактика нападения (индивидуальные действия). Тактика нападения (групповые взаимодействия). Тактика защиты (индивидуальные действия). Тактика защиты (групповые взаимодействия). Развитие основных физических качеств. Специальные и прыжковые упражнения волейболиста. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

#### **Модуль 7. Совершенствование тактических действий в волейболе.**

Совершенствование тактических действий в защите. Совершенствование тактических действий в нападении. Совершенствование специальной, физической и технической подготовки в волейболе. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

#### **Модуль 8. Совершенствование тактических действий в баскетболе.**

Совершенствование тактических действий в защите. Совершенствование тактических действий в нападении. Совершенствование специальной, физической и технической подготовки в баскетболе. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

#### **Модуль 9. Обучение технике и тактике в волейболе.**

Техника подачи, приема и передачи мяча. Техничко-тактические действия игроков. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

#### **Модуль 10. Совершенствование техники игры в волейбол.**

Развитие основных физических качеств. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

#### **Модуль 11. Обучение технике и тактике в баскетбол.**

Техника ведения, приема и передачи мяча. Техничко-тактические действия игроков. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

#### **Модуль 12. Совершенствование техники игры в баскетбол.**

Развитие основных физических качеств. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

### **5.2. Содержание дисциплины: Практические занятия (328 ч.).**

#### **Модуль 1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания (18 ч.).**

##### **Тема 1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта (2 ч.).**

Содержание, классификация и общая характеристика спортивных игр. Возникновение спортивных игр. Характеристика волейбола как игрового вида спорта. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Развитие волейбола в России. Современное состояние волейбола в мире, России, Республике Мордовия. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

##### **Тема 2. Техника безопасности на занятиях по волейболу (2 ч.).**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Гигиенические требования к занимающимся. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

##### **Тема 3-4. Контрольные нормативы физической подготовленности (волейбол) (4 ч.).**

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало учебного года в учебно-тренировочной группе по волейболу: верхняя и нижняя подачи; жонглирование волейбольным мячом над головой; верхняя передача мяча в парах; бег 100 м; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (дев); подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.); прыжки со скакалкой за 30 сек.

#### **Тема 5-6. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений (4 ч.).**

Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п. Челночный бег. Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.

#### **Тема 7-9. Специальные и прыжковые упражнения волейболистов (6 ч.).**

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники волейбольных приемов. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой. Упражнения с мячами в парах.

### **Модуль 2. Техника игры в волейбол (18 ч.).**

#### **Тема 1–3. Основы методики обучения техники игры в волейбол. Обучение технике игры в волейбол (6 ч.).**

Специально-подготовительные упражнения в волейболе. Техника владения мячом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Двусторонняя игра в волейбол.

#### **Тема 4-7. Обучения техническим приемам в волейболе (8 ч.).**

Обучение приему мяча снизу и сверху двумя руками. Подводящие упражнения. Упражнения на технику выполнения волейбольных приемов. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Выполнения подач из дальних зон площадки. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр. Развитие физических качеств. Обучение блокированию. Специальные упражнения с мячами в парах. Упражнения с набивными мячами. Закрепление техники игры посредством двусторонней игры в волейбол.

#### **Тема 8-9. Контрольные нормативы физической подготовленности (волейбол) (4 ч.).**

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов учебно-тренировочной группы по волейболу за первый семестр: верхняя и нижняя подачи; жонглирование волейбольным мячом над головой; верхняя передача мяча в парах; бег 100 м; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (дев); подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.); прыжки со скакалкой за 30 сек.

### **Модуль 3. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания (38 ч.).**

#### **Тема 1-2. Характеристика баскетбола как игрового вида спорта (4 ч.)**

Содержание, классификация и общая характеристика баскетбола. Возникновение баскетбола. Характеристика баскетбола как игрового вида спорта. Место и значение баскетбола в системе физического воспитания. Развитие баскетбола в России. Современное состояние баскетбола в мире, России, Республике Мордовия. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

#### **Тема 3-5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (6 ч.).**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после

окончания проведения занятий. Правила поведения занимающихся на баскетбольной площадке. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся баскетболом. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах. Гигиенические требования к занимающимся баскетболом.

**Тема 6-9. Контрольные нормативы физической подготовленности (баскетбол) (8 ч.).**

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало 2 семестра в учебно-тренировочной группе по баскетболу: штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину); бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз); челночный бег с ведением мяча 3x10 м; бег 1000 м; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи).

**Тема 10-15. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений (12 ч.).**

Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством эстафет с мячами. Челночный бег. Подвижные игры с элементами баскетбола. Двусторонняя игра в баскетбол.

**Тема 16-19. Специальные и прыжковые упражнения баскетболиста (8 ч.).**

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники баскетбольных приемов. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой. Упражнения с мячами в парах.

**Модуль 4. Техника игры в баскетбол (38 ч.).**

**Тема 1–8. Основы методики обучения технике игры в баскетбол. Обучение технике игры в баскетбол (16 ч.).**

Специально-подготовительные упражнения в баскетболе. Техника ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Ловля мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ведение с переводом мяча за спиной. Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Техника бросков мяча по кольцу. Учебная игра в баскетбол

**Тема 7–16. Обучения техническим приемам в баскетболе (16 ч.).**

Обучение технике владения мячом. Обучение ведению мяча. Разновидности ведения (правой, левой рукой). Ведение на месте и в движении. Ведение с изменением скорости и направления. Остановки после ведения. Броски в баскетболе из различных зон. Штрафные броски. Разновидности бросков в движении. Перемещения игрока по площадке. Передача мяча из различных положений.

**Тема 17-19. Контрольные нормативы физической подготовленности (баскетбол) (6 ч.).**

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов учебно-тренировочной группы по баскетболу за второй семестр: верхняя и нижняя подачи; жонглирование волейбольным мячом над головой; верхняя передача мяча в парах; бег 100 м;

прыжок в длину с места; сгибание-разгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (дев); подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.); прыжки со скакалкой за 30 сек.

### **Модуль 5. Тактика игры в волейбол (34 ч.).**

#### **Тема 1-3. Тактика нападения (индивидуальные действия) (6 ч.).**

Индивидуальные действия в нападении. Нападающий удар в различные зоны площадки. Обманные удары через сетку. Индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Приемы мяча из различных положений. Тактика выполнения подачи и передачи мяча. Совершенствование атакующего удара.

#### **Тема 4-5. Контрольные нормативы физической подготовленности (волейбол) (4 ч.).**

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало 3 семестра в учебно-тренировочной группе по волейболу: верхняя и нижняя подачи; жонглирование волейбольным мячом над головой; верхняя передача мяча в парах; бег 100 м; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (дев); подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.); прыжки со скакалкой за 30 сек.

#### **Тема 6-8. Тактика нападения (групповые взаимодействия) (6 ч.).**

Групповые действия в нападении. Розыгрыш мяча несколькими игроками. Групповые взаимодействия в нападении. Подстраховка приема мяча несколькими игроками. Нападающий удар из различных положений. Различная расстановка игроков во время двусторонней игры в волейбол.

#### **Тема 9-11. Тактика защиты (индивидуальные действия) (6 ч.).**

Индивидуальные действия в защите. Взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением противника. Комбинации при стандартных положениях. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

#### **Тема 12-14. Тактика защиты (групповые взаимодействия) (6 ч.).**

Групповые действия в защите. Взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением противника. Комбинации при стандартных положениях. Групповые тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Групповые тактические действия при приеме нападающих ударов. Групповые тактические действия блокирующего игрока. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.

#### **Тема 15-17. Развитие основных физических качеств. Специальные и прыжковые упражнения волейболиста (6 ч.).**

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники игровых видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.). Игры малой, средней и большой подвижности с элементами волейбола.

### **Модуль 6. Тактика игры в баскетбол (36 ч.).**

#### **Тема 1-3. Тактика нападения (индивидуальные действия) (6 ч.).**

Индивидуальные действия в нападении. Передачи мяча из различных положений. Обманные удары в корзину. Индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Приемы мяча из различных положений. Тактика

выполнения приема и передачи мяча. Тактические действия игрока в нападении «быстрый прорыв». Использование тактических действий «быстрый прорыв» в двухсторонней игре в баскетбол. Закрепление индивидуальных тактических приемов в двухсторонней игре.

**Тема 4-6. Тактика нападения (групповые взаимодействия) (6 ч.).**

Групповые действия в нападении. Передачи мяча из различных положений. Обманные удары в корзину. Групповые тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Приемы мяча из различных положений. Тактика выполнения приема и передачи мяча. Тактические действия нескольких игроков в нападении «быстрый прорыв». Использование тактических действий «быстрый прорыв» в двухсторонней игре в баскетбол. Закрепление групповых тактических приемов в двухсторонней игре. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков. Техника приемов-передач мяча и бросков в нападении при движении игроков.

**Тема 7-9. Тактика защиты (индивидуальные действия) (6 ч.).**

Индивидуальные действия в защите. Взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением противника. Комбинации при стандартных положениях. Индивидуальные тактические действия при приеме и передаче мяча. Подбор мяча под корзиной. Индивидуальные тактические действия при нападении. Тактика передвижения игрока по площадке. Тактика выбивания мяча из рук соперника. Тактика накрывания мяча при броске по корзине и при передаче мяча. Тактика перехвата мяча при ведении и передаче.

**Тема 10-12. Тактика защиты (групповые взаимодействия) (6 ч.).**

Групповые действия в защите. Взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением противника. Комбинации при стандартных положениях несколькими игроками. Групповые тактические действия при приеме и передаче мяча. Подбор мяча под корзиной. Групповые тактические действия при защите. Тактика передвижения игроков по площадке в защите. Тактика выбивания мяча из рук соперника. Тактика накрывания мяча при броске по корзине и при передаче мяча. Тактика перехвата мяча при ведении и передаче.

**Тема 13-16. Развитие основных физических качеств. Специальные и прыжковые упражнения волейболиста (8 ч.).**

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники игровых видов. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п. Игры малой, средней и большой подвижности с элементами баскетбола.

**Тема 17-18. Контрольные нормативы физической подготовленности (баскетбол) (4 ч.).**

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов учебно-тренировочной группы по волейболу за третий семестр.

**Модуль 7. Совершенствование тактических действий в волейболе (34 ч.).**

**Тема 1-3. Совершенствование тактических действий в защите (6 ч.).**

Совершенствование тактических действий игроков в защите: взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением противника, комбинации при стандартных положениях, индивидуальные и групповые тактические действия при приеме и передаче мяча. Прием мяча под сеткой. Совершенствование нападающих ударов в различные зоны площадки. Индивидуальные и групповые блокирования. Совершенствование тактики различных игровых комбинаций. Закрепление тактических действий игроков в защите в двухсторонней игре в волейбол.

#### **Тема 4-6. Контрольные нормативы физической подготовленности (волейбол) (6 ч.).**

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало четвертого семестра в учебно-тренировочной группе по волейболу: верхняя и нижняя подачи; жонглирование волейбольным мячом над головой; верхняя передача мяча в парах; бег 100 м; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (дев); подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.); прыжки со скакалкой за 30 сек.

#### **Тема 7-12. Совершенствование тактических действий в нападении (12 ч.).**

Совершенствование техники владения мячом. Ловля и передача мяча. Подводящие и подготовительные упражнения. Обучение передачам мяча на месте. Разновидности передач. Передачи в движении и на месте. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие игровым и стандартным комбинациям. Взаимодействие игроков с целью овладения мячом. Страховка и взаимостраховка. Закрепление тактических действий игроков в нападении в двухсторонней игре в волейбол.

#### **Тема 13-17 Совершенствование специальной, физической и технической подготовки в волейболе (10 ч.).**

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники в игровых видах. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.). Игры малой, средней и большой подвижности с элементами волейбол. Специальная физическая подготовка волейболистов. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц. Совершенствование техники игры в волейбол.

#### **Модуль 8. Совершенствование тактических действий в баскетболе (34 ч.).**

##### **Тема 1-3. Совершенствование тактических действий в защите (6 ч.).**

Совершенствование тактических действий игроков в защите: взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением противника, комбинации при стандартных положениях, индивидуальные и групповые тактические действия при приеме и передаче мяча. Подбор мяча под корзину. Совершенствование тактики передвижения игрока по площадке, тактика выбивания мяча из рук соперника. тактики накрывания мяча при броске по корзине и при передаче мяча, тактики перехвата мяча при ведении и передачи. Закрепление тактических действий игроков в защите в двухсторонней игре в баскетбол.

##### **Тема 4-7. Совершенствование тактических действий в нападении (8 ч.).**

Совершенствование тактических действий в нападении: передачи мяча из различных положениях, обманные удары в корзину, тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры, приемы мяча из различных положений. Совершенствование тактических действий в нападении «быстрый прорыв». Использование тактических действий «быстрый прорыв» в двухсторонней игре в баскетбол. Закрепление тактических действий игроков в нападении в двухсторонней игре в баскетбол.

#### **Тема 8-10 Контрольные нормативы физической подготовленности (баскетбол) (6 ч.).**

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов учебно-тренировочной группы по баскетболу за четвертый семестр.

## **Тема 11-17 Совершенствование специальной, физической и технической подготовки в баскетболе (14 ч.).**

Совершенствование техники владения мячом. Ведение, ловля и передача мяча. Подводящие и подготовительные упражнения. Обучение передачам мяча на месте. Разновидности передач. Передачи в движении и на месте. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие игровым и стандартным комбинациям. Взаимодействие игроков с целью овладения мячом. Ведение с изменением скорости и направления.

### **Модуль 9. Обучение технике и тактике в волейболе (14 ч.).**

#### **Тема 1-2. Техника подачи, приема и передачи мяча (4 ч.).**

Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника выполнения верхней и нижней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Техника выполнения нижнего и верхнего приема мяча. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки. Выполнение навесной передачи к нападающему удару. Техника передачи мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

#### **Тема 3-4. Контрольные нормативы физической подготовленности (волейбол) (4 ч.).**

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало пятого семестра в учебно-тренировочной группе по волейболу: верхняя и нижняя подачи; жонглирование волейбольным мячом над головой; верхняя передача мяча в парах; бег 100 м; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (дев); подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.); прыжки со скакалкой за 30 сек.

#### **Тема 5-7. Техничко-тактические действия игроков (6 ч.)**

Приемы технико-тактических действий игроков в игре. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча. Тактика нападающих ударов, нападающий удар задней линии. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока. Индивидуальные и групповые тактическим действиям блокирующего игрока. Совершенствование технико-тактических приемов. Двусторонняя игра в волейбол.

### **Модуль 10. Совершенствование техники игры в волейбол. (16 ч.)**

#### **Тема 1-2. Развитие основных физических качеств. Прыжковые упражнения (4 ч.).**

Развитие ловкости и прыгучести. Упражнения для развития быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной технике. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с мячами. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.. Игры малой, средней и большой подвижности с элементами волейбола. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Отработка элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу.

#### **Тема 3-4. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (4 ч.).**

Упражнения с собственным весом тела: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода). Упражнения с набивными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, кроссфит).

**Тема 5-6. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения (4 ч.).**

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.).

**Тема 7-8. Контрольные нормативы физической подготовленности (волейбол) (4 ч.).**

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов учебно-тренировочной группы по волейболу за пятый семестр.

**Модуль 11. Обучение технике и тактике в баскетболе (24 ч.)**

**Тема 1-4. Техника ведения, приема и передача мяча (8 ч.).**

Ведение мяча правой и левой рукой и передачи мяча в движении. Техника штрафных бросков мяча в кольцо. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр. Техника приемов-передач мяча и бросков в защите и нападении в движении игроков. Техника способов бросков мяча со штрафной площадки. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

**Тема 5-7. Контрольные нормативы физической подготовленности (баскетбол) (6 ч.).**

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало 6 семестра в учебно-тренировочной группе по баскетболу: штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину); бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз); челночный бег с ведением мяча 3x10 м; бег 1000 м; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи).

**Тема 8-12. Техничко-тактические действия игроков (10 ч.)**

Специально-развивающие упражнения. ОФП. Тактические приемы и действия игроков «быстрый прорыв» в двухсторонней игре. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактики в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры.

**Модуль 12. Совершенствование техники игры в баскетбол (24 ч.)**

**Тема 1-5. Развитие основных физических качеств. Прыжковые упражнения (10 ч.).**

Развитие ловкости и прыгучести. Упражнения для развития быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной технике. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с мячами. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом

голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п. Игры малой, средней и большой подвижности с элементами баскетбола. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу.

**Тема 6-10. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (10 ч.).**

Упражнения с собственным весом тела: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода). Упражнения с набивными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, кроссфит). Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук от пола. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м.

**Тема 11-12. Контрольные нормативы физической подготовленности (баскетбол) (4 ч.).**

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов учебно-тренировочной группы по баскетболу за 6 семестр.

**6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

Не предусмотрены

**7. Тематика курсовых работ**

Не предусмотрены

**8. Оценочные средства по дисциплине**

**8.1. Компетенции и этапы формирования**

| Код компетенции | Этап формирования | Форма контроля |
|-----------------|-------------------|----------------|
| УК-7            | 1-6 семестр       | зачет          |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

| Коды компетенций | Этапы формирования |                |                                                                                                             |
|------------------|--------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Курс, семестр      | Форма контроля | Модули (Модуль) дисциплины                                                                                  |
| УК-7             | 1 курс, 1 семестр  |                | Модуль 1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.<br>Модуль 2. Техника игры в волейбол.  |
|                  | 1 курс, 2 семестр  | Зачет          | Модуль 3. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.<br>Модуль 4. Техника игры в волейбол. |
|                  | 2 курс, 3 семестр  | Зачет          | Модуль 5. Тактика игры в волейбол.<br>Модуль 6. Тактика игры в баскетбол.                                   |

|  |                   |       |                                                                                                                                 |
|--|-------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 2 курс, 4 семестр | Зачет | Модуль 7. Совершенствование тактических действий в волейболе.<br>Модуль 8. Совершенствование тактических действий в баскетболе. |
|  | 3 курс, 5 семестр | Зачет | Модуль 9. Обучение технике и тактике в волейболе.<br>Модуль 10. Совершенствование техники игры в волейбол.                      |
|  | 3 курс, 6 семестр | Зачет | Модуль 11. Обучение технике и тактике в баскетболе<br>Модуль 12. Совершенствование техники игры в баскетбол                     |

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины обучающийся демонстрирует уровни овладения компетенциями:

**Повышенный уровень:**

знает методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; понимает содержание прикладной направленности дисциплины; владеет различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; в должной степени сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины.

**Базовый уровень:**

знает и понимает содержание дисциплины; в достаточной степени сформированы знания, умения и навыки дисциплины; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма.

**Пороговый уровень:**

понимает содержание дисциплины; имеет представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; знаком с терминологией в области физической культуры и спортом; в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины.

**Уровень ниже порогового:**

демонстрирует студент, обнаруживший пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускающий принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способный продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровни сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
|                                      | Зачет                                         |                         |
| Повышенный                           | зачтено                                       | 90 – 100%               |
| Базовый                              | зачтено                                       | 76 – 89%                |
| Пороговый                            | зачтено                                       | 60 – 75%                |
| Ниже порогового                      | незачтено                                     | Ниже 60%                |

### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка    | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено   | Студент понимает содержание дисциплины, имеет представление самостоятельного, правильного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья, знаком с терминологией в области физической культуры и спорта, в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины.                                             |
| Незачтено | Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя; в недостаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины. |

### 8.3. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

#### 1-6 семестр

#### Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Контрольные нормативы по волейболу (выполняются в начале и конце 1, 3, 5 семестров)

| №<br>п/п | Контрольный норматив                                        | Юноши           |      |      |      |             |
|----------|-------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|------|-------------|
|          |                                                             | Оценка в баллах |      |      |      |             |
|          |                                                             | 5               | 4    | 3    | 2    | 1           |
| 1.       | Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле | 5               | 4    | 3    | 2    | 1           |
| 2.       | Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз    | 15              | 13   | 11   | 10   | 9           |
| 3.       | Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз                   | 30              | 27   | 25   | 23   | 20          |
| 4.       | Бег 100 м, с.                                               | 13,5 и ниже     | 14,8 | 15,1 | 15,5 | 15,8 и выше |
| 5.       | Прыжок в длину с места, см.                                 | 240 и выше      | 230  | 215  | 205  | 200 и ниже  |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз     | 13 и выше       | 10   | 9    | 7    | 5 и ниже    |
| 7.       | Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.                    | 80 и выше       | 70   | 60   | 50   | 49 и ниже   |

| №<br>п/п | Контрольный норматив                         | Девушки         |   |   |   |   |
|----------|----------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|          |                                              | Оценка в баллах |   |   |   |   |
|          |                                              | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.       | Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |

|    |                                                          |             |      |      |      |             |
|----|----------------------------------------------------------|-------------|------|------|------|-------------|
|    | попасть в поле                                           |             |      |      |      |             |
| 2. | Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз | 15          | 13   | 11   | 10   | 9           |
| 3. | Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз                | 30          | 27   | 25   | 23   | 20          |
| 4. | Бег 100 м, с.                                            | 16,5 и ниже | 17,0 | 17,5 | 18,0 | 18,5 и выше |
| 5. | Прыжок в длину с места, см.                              | 195 и выше  | 180  | 170  | 160  | 150 и ниже  |
| 6. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз         | 14 и выше   | 12   | 10   | 8    | 5 и ниже    |
| 7. | Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.                 | 85 и выше   | 75   | 65   | 55   | 54 и ниже   |

**Контрольные нормативы по баскетболу (выполняются в начале и конце 2, 4, 6 семестров)**

| № п/п | Контрольный норматив                                                                                | Юноши           |        |        |        |               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------|--------|---------------|
|       |                                                                                                     | Оценка в баллах |        |        |        |               |
|       |                                                                                                     | 5               | 4      | 3      | 2      | 1             |
| 1.    | Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)                                                    | 5               | 4      | 3      | 2      | 1             |
| 2.    | Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)                                    | 5               | 4      | 3      | 2      | 1             |
| 3.    | Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.                                                          | 7.8             | 8.0    | 8.2    | 8.4    | 8.6           |
| 4.    | Бег 1000 м, мин, с.                                                                                 | 3.50,0 и ниже   | 4.30,0 | 5.10,0 | 5.30,0 | 6.00,0 и выше |
| 5.    | Прыжок в длину с места, см.                                                                         | 240 и выше      | 230    | 215    | 205    | 200 и ниже    |
| 6.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.                                | 52 и выше       | 45     | 39     | 33     | 25 и ниже     |
| 7.    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. | 13 и выше       | 7      | 6      | 4      | 2 и ниже      |

| № п/п | Контрольный норматив                                             | Девушки         |        |        |        |               |
|-------|------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------|--------|---------------|
|       |                                                                  | Оценка в баллах |        |        |        |               |
|       |                                                                  | 5               | 4      | 3      | 2      | 1             |
| 1.    | Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)                 | 5               | 4      | 3      | 2      | 1             |
| 2.    | Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) | 5               | 4      | 3      | 2      | 1             |
| 3.    | Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек.                        | 8.3             | 8.6    | 8.9    | 9.1    | 9.4           |
| 4.    | Бег 1000 м, мин, с.                                              | 4.40,0 и ниже   | 5.40,0 | 6.10,0 | 6.40,0 | 7.00,0 и выше |
| 5.    | Бег 1000 м, мин, с.                                              | 4.40,0 и ниже   | 5.40,0 | 6.10,0 | 6.40,0 | 7.00,0 и выше |

|    |                                                                                                     |           |    |    |    |           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|----|----|-----------|
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.                                | 47 и выше | 40 | 34 | 28 | 20 и ниже |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. | 16 и выше | 11 | 8  | 5  | 3 и ниже  |

### **Темы письменных работ**

1. Охарактеризуйте социальную значимость физической культуры и спорта. Опишите основные направления деятельности сферы физической культуры и спорта.

2. Дайте характеристику понятию «здоровье». Опишите здоровье человека как ценность. Охарактеризуйте факторы, его определяющие.

3. Охарактеризуйте средства и методы физического воспитания. Перечислите средства физической культуры, направленных на повышение физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

4. Охарактеризуйте основные методы и принципы физического воспитания. Опишите общепедагогические и специфические методы физического воспитания. Раскройте содержание дидактических принципов физического воспитания.

5. Дайте характеристику понятию «спорт». Опишите основные направления развития спорта: «массовый спорт» и «спорт высших достижений».

6. Раскройте современные подходы к организации занятий физической культурой. Опишите основные технологии.

7. Охарактеризуйте функциональные системы организма. Опишите физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

8. Дайте характеристику понятию «двигательный режим». Опишите методику составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности (на выбор).

9. Опишите понятие «Физическая подготовленность студента». Дайте характеристику показателям определения нагрузки при занятиях физическими упражнениями: частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненный объем легких и частота дыхания.

10. Опишите правила проведения соревнований и организации судейства по виду спорта (на выбор). Опишите виды соревнований, права и обязанности участников, обязанности судей и судейской коллегии.

### **8.4. Вопросы для промежуточной аттестации**

#### **2-6 семестр (Зачет, УК-7)**

#### **Типовые вопросы к зачету**

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.

2. Перечислите основные понятия физической культуры.

3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.

4. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».

5. Расскажите историю возникновения и развития спортивных игр в мире и России.

6. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.

7. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».

8. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.

9. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.

10. Дайте характеристику методическим особенностям воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся.

11. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.

12. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.

13. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.

14. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.

15. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.

16. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.

17. Дайте характеристику спортивным играм. Объясните положительное влияние игровой деятельности на организм человека.

18. Дайте характеристику волейболу как виду спорта и как средству физического воспитания.

19. Дайте характеристику баскетболу как виду спорта и как средству физического воспитания.

20. Охарактеризуйте классификацию специальных беговых и прыжковых упражнений, технику выполнения, их избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат и условия выполнения.

21. Дайте общую характеристику методике обучения спортивным играм. Технике нападающих ударов в волейболе: подводящие упражнения, их последовательность.

22. Объясните, почему занятия спортивными играми оказывают положительное влияние на развитие внимания, памяти и мышления.

23. Охарактеризуйте основные технические приемы в баскетболе.

24. Расскажите методику обучения групповым тактическим действиям в нападении в волейболе. Перечислите основные комбинации в нападении. Охарактеризуйте основные нарушения правил во время игры в волейболе.

25. Расскажите об организации, проведении соревнований и методики судейства в волейболе.

26. Расскажите об организации, проведении соревнований и методики судейства в баскетболе.

27. Охарактеризуйте особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.

28. Расскажите о средствах физического воспитания.

29. Дайте характеристику методам физического воспитания.

30. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по волейболу.

31. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по баскетболу.

32. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.

33. Расскажите о правилах организации и проведения соревнований по спортивным играм в учебных заведениях различного типа.

#### **8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

*Зачет* позволяет оценить сформированность общепрофессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

#### Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы

по изучаемой проблеме;

- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

#### Тесты (контрольные нормативы)

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

#### Письменная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (модулю дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

### **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### **Основная литература**

1. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко; Сибирский государственный

университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>. – Текст : электронный.

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.

4. Тверских, В.В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки : [16+] / В.В. Тверских ; отв. ред. И.В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

5. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход : [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – DOI 10.23681/364912. – Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература**

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 79 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

3. Федотова, Г. Г. Физическое воспитание детей и подростков в современной общеобразовательной школе : монография / Г. Г. Федотова ; Мордов. гос. пед. ин-т. Саранск, 2015. 270 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 91 с.

5. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебн. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 210 с.

6. Шуняева, Е. А. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (программа и методические рекомендации) / Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – 53 с.

#### **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> – Теория и методика физической культуры. Избранные лекции. Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет.

2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> – Физическая культура : учебное пособие. Е.Л. Чеснова.

## **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины**

Для максимального изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» необходимо обратить внимание студентов на то, что:

- учебный процесс организуется в соответствии с требованиями балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки успеваемости студентов;
- сущностью БРС является изучение учебного материала отдельными блоками с оценкой знаний обучающегося в виде суммы баллов за каждый из них;
- необходимо активное посещение всех занятий данной дисциплины, чтобы ее эффективно освоить;
- практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по виду спорта легкая атлетика с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья;
- на каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличие соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений;
- преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования;
- тестирование уровня физической подготовленности проводится не реже двух раз в год;
- для дополнительного источника информации по дисциплине необходимо использовать интернет-ресурсы.

## **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 7 Pro.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010.
3. 1С: Университет ПРОФ.

### **12.2 Перечень информационных справочных систем**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru> )
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» ( <http://www.consultant.ru> )

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)

2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)

3. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)

4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

### **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Учебная аудитория для проведения занятий.

**Спортивный зал общей физической подготовки.**

Основное оборудование

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

**Стадион с твердым покрытием.**

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

2. Помещение для самостоятельной работы.

**Читальный зал электронных ресурсов.**

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Лицензионное программное обеспечение

– Microsoft Windows 7 Pro

– Microsoft Office Professional Plus 2010

– 1С: Университет ПРОФ