

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту
(Спортивные игры)

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

Профиль подготовки: Физическая культура. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Паршина Н. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

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

Четайкина О. В., канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 7 от 24.02.2021 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 30.08.2021 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- обеспечить понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладеть практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развивать и совершенствовать психофизические способности, формировать профессионально значимые качества и свойства личности;
- овладеть инструментарием, обеспечивающим адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение студентами основами правовых знаний в профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в сфере физической культуры и спорта;
- овладеть методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.5 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается на 1, 2, 3 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: наличие у студента компетенций, сформированных в процессе изучения предметов школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Анатомия», дисциплин в области безопасности жизнедеятельности.

Освоение дисциплины К.М.5 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.4 Физическая культура и спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования); 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта; в сфере подготовки спортивного резерва; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится

обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Компетенция в соответствии ФГОС ВО | |
|---|--|
| Индикаторы достижения компетенций | Образовательные результаты |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; – основы организации физкультурно-спортивной деятельности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать оздоровительный, образовательный и содержательный потенциал физических упражнений в формировании личности занимающихся; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основами организации физкультурно-спортивной деятельности. |
| УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – показатели физического развития и физической подготовленности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – инструментарием определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. |
| УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности воздействия физических упражнений на функциональные и двигательные возможности организма занимающихся; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способами отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |

| | |
|--|--|
| УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ФГОС дошкольного, начального, основного и среднего общего образования; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способами применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |
|--|--|

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Общая трудоемкость | Общая трудоемкость | Контактная работа | Практические | | Самостоятельная работа | Вид промежуточной аттестации |
|--------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------|--------|------------------------|------------------------------|
| | | | | Практические | Лекции | | |
| Период контроля | Часы | ЗЕТ | Всего | | | Всего | Зачет |
| Всего | 328 | 9,11 | 310 | 306 | 4 | 18 | |
| <i>Первый семестр</i> | 36 | 1 | 36 | 36 | | | |
| <i>Второй семестр</i> | 54 | 1,5 | 54 | 54 | | | Зачет |
| <i>Третий семестр</i> | 54 | 1,5 | 54 | 54 | | | Зачет |
| <i>Четвертый семестр</i> | 54 | 1,5 | 36 | 36 | | 18 | Зачет |
| <i>Пятый семестр</i> | 54 | 1,5 | 54 | 54 | | | Зачет |
| <i>Шестой семестр</i> | 76 | 2,11 | 76 | 72 | 4 | | Зачет |

5 Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Основы индивидуальной техники игроков в баскетболе.

История становления игры в баскетбол. Общие требования для игры в баскетбол. Техника перемещения игроков в баскетболе. Техника ловли мяча и передачи мяча. Техника ведения баскетбольного мяча. Техника бросков баскетбольного мяча в кольцо. Техника игрока в защите.

Раздел 2. Групповые и командные действия в баскетболе.

Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе в движении. Совершенствование техники броска в корзину при парном взаимодействии в движении. Групповые действия в трех секундной зоне. Командное взаимодействие во время игры в баскетбол.

Раздел 3. Основы индивидуальных технических действий в волейболе.

История возникновения волейбола. Основные правила игры в волейбол. Формирование двигательных действий игрока без мяча. Формирование техники двигательных действий руками при верхней передаче. Формирование техники двигательных действий руками при нижней передаче. Формирование техники подачи мяча. Формирование техники нападающего удара.

Раздел 4. Групповые и командные действия в нападении при игре в волейбол.

Формирование одноступенчатых групповых связок. Формирование двухступенчатых групповых связок. Формирование нестандартных групповых и командных взаимодействий. Контрольные нормативы.

Раздел 5. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.

История развития и основные требования для занятия футболом. Контрольные нормативы по общей физической подготовке. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений. Элементарные индивидуальные действия при передаче мяча. Обучение технике остановки мяча. Техника ведения баскетбольного мяча.

Раздел 6. Индивидуальные элементы техники игроков в футболе.

Техника полевого игрока в футболе. Техника вратаря в футболе. Обучение обманным движениям (финтам).

Раздел 7. Тактические действия баскетболистов в нападении.

Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе. Тактические взаимодействия двух игроков при атаке. Тактические взаимодействия трех игроков при атаке. Системы командного взаимодействия при контратаке.

Раздел 8. Тактические действия баскетболистов при обороне.

Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе. Групповые тактические действия при обороне. Командные тактические действия в баскетболе при обороне. Комбинационная игра. Формирование техники подачи мяча. Формирование техники нападающего удара.

Раздел 9. Групповые и командные действия обороне в при игре в волейбол. Комбинационные связки в волейболе.

Отработка приема атакующих ударов с использованием двойного блока. Отработка приема атакующих ударов с использованием двойного блока. Групповая тактика противодействия атакующим ударам. Индивидуальная тактика приема нападающих ударов.

Повторные тактические действия игроков. Переходные тактические действия. Стратегические задачи, реализуемые в зависимости от поставленных целей. Стратегические задачи, реализуемые в зависимости от поставленных целей.

Раздел 10. Групповые и командные связки в волейболе. Тактика комбинационной игры в волейболе.

Формирование одноступенчатых групповых связок в волейболе. Формирование двухступенчатых групповых связок в волейболе. Формирование нестандартных групповых и командных взаимодействий.

Обучение комбинационной игре при быстром нападении. Обучение комбинационной игре при медленном нападении. Обучение комбинационным нестандартным приемам.

Раздел 11. Формирование индивидуальной техники игры у игроков в футболе. Игровые элементы в футболе.

Меры безопасности при проведении спортивных занятий по футболу. Контрольные нормативы. Обучение технике удара по мячу ногами. Обучение технике удара по мячу головой. Обучение технике остановки мяча. Обучение технике ведения мяча.

Обучение технике обманных движений. Обучение технике отбора мяча. Обучение технике выбрасывания мяча. Обучение технике вратаря. Контрольные нормативы

Раздел 12. Тактические действия в футболе. Комбинационная игра в обороне и нападении при игре в футбол.

Индивидуальная тактика футболиста. Обучение действиям в стандартных ситуациях. Игровые стандартные ситуации в нападении.

Обучение основам командной тактики. Индивидуальная тактика защиты. Командные действия в обороне

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Раздел 12. Тактические действия в футболе. Комбинационная игра в обороне и нападении при игре в футбол (4 ч.)

Тема 1. История развития спортивных игр (2 ч.)

История становления игры в баскетбол. Общие требования для игры в баскетбол.

История возникновения волейбола. Основные правила игры в волейбол.

История развития и основные требования для занятия футболом.

Тема 2. Характеристика игровых видов спорта (2 ч.)

1. Основы техники игры в футбол.

2. Основы техники игры в волейбол.

3. Основы техники игры в баскетбол.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (306 ч.)

Раздел 1. Основы индивидуальной техники игроков в баскетболе (18 ч.)

Тема 1. История становления игры в баскетбол. Общие требования для игры в баскетбол (2 ч.).

Построение. История развития баскетбола. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся. Основные термины и понятия, используемые в баскетболе. Основные правила игры. Разминка. ОРУ. ОФП. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 2. Техника перемещения игроков в баскетболе (2 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение основных способов перемещения в баскетболе (равномерный бег, бег «рывками», бег спиной вперед, бег прыжками и т.д.). Изучение основных способов остановки баскетболиста (остановка прыжком на одну и две ноги). Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 3. Техника ловли мяча и передачи мяча (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение основных правил и способов ловли мяча (над головой, на уровне груди, ниже пояса, с отскокиванием от площадки, по направлению к партнёру мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади). Изучение основных правил и способов передачи мяча (двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками сверху, передача подбрасыванием и др.). Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 4. Техника ведения баскетбольного мяча. (4 ч)

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение основных правил и способов ведения мяча (высокое и быстрое, низкое и обманное). Формирование техники маневрирования с мячом (смена темпа, перевод мяча с одной руки на другую и т.д.). Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 5. Техника бросков баскетбольного мяча в корзину (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение основных правил и способов броска мяча (бросок в прыжке, бросок двумя руками с места, бросок с поворота, бросок прямой рукой над головой (крюком), бросок одной рукой в прыжке, штрафной бросок и др.). Формирование техники бросков. Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 6. Техника игрока в защите (2 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение основных способов перехвата мяча и способов защиты корзины (закрывание, перехват, страховка, выбор позиции и др.). Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Раздел 2. Групповые и командные действия в баскетболе (18 ч.).

Тема 1. Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе в движении (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча партнеру в движении (передача мяча с двух шагов одной (двумя) руками сверху, с боку, за спиной, от груди). Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 2. Совершенствование техники броска в корзину при парном взаимодействии в движении (6 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование техники броска в корзину при парном взаимодействии в движении (парная отработка броска в корзину сверху после ведения, парная отработка броска одной рукой с сопротивлением, броски в прыжке в парах, бросок в прыжке из-за заслона и др.). Игра в баскетбол. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 3. Групповые действия в трех секундной зоне (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование группового взаимодействия в трех секундной зоне при атаке и обороне (групповой вход в трех секундную зону при атаке, варианты расположения игроков в трех секундной зоне, групповая защита трех секундной зоны). Игра в баскетбол. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 4. Командное взаимодействие во время игры в баскетбол (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование командного взаимодействия на баскетбольной площадке (правильное распределение команды по площадке при атаке и обороне). Игра в баскетбол. Стретчинг. Подведение итогов.

Раздел 3. Основы индивидуальных технических действий в волейболе (28 ч.).

Тема 1. История возникновения волейбола. Основные правила игры в волейбол (2 ч.)

Построение. Изучение истории возникновения игры в волейбол, основных правил игры в волейбол, гигиенических требований для проведения занятий по волейболу. Разминка. ОРУ. Сдача контрольных нормативов. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 2. Формирование двигательных действий игрока без мяча (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование двигательных действий игроков в волейболе без мяча (стойка волейболиста, способы перемещения по площадке). Подводящие подвижные игры («Точно водящему», «Свеча», «Кто точнее»). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 3. Формирование техники двигательных действий при передаче мяча двумя руками сверху (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Постановка рук при передаче мяча двумя руками сверху (выполнение подводящих упражнений (поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче, верхняя передача мяча над собой (стоя, сидя), передача мяча двумя руками сверху в стену и др.). Подводящие подвижные игры («Светофор», «Пятнашки», «Салки»). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 4. Формирование техники двигательных действий двумя руками при передаче мяча двумя руками снизу (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Постановка рук при передаче мяча двумя руками снизу (выполнение подводящих упражнений (формирование техники складывания ладоней для нижней передачи, прием мяча снизу одной и двумя руками с падением-перекатом на грудь-живот). Подводящие подвижные игры («Точно водящему», «Кто точнее», «Треугольник»). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 5. Формирование техники подачи мяча (6 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование техники подачи мяча (нижняя прямая подача, верхняя прямая передача, подача мяча по зонам). Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 6. Формирование техники нападающего удара (8 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование техники нападающего удара (нападающий прямой удар, нападающий удар с переводом влево без поворота туловища, обманные удары). Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Раздел 4. Групповые и командные действия в нападении при игре в волейбол (26 ч.)

Тема 1. Формирование одноступенчатых групповых связей (6 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование техники одноступенчатых групповых связей (с первой линии и со второй линии). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 2. Формирование двухступенчатых групповых связей (6 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование техники двухступенчатых групповых связей («волна», «эшелон», «крест», «забег», «пэйп», «возврат» и др.). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 3. Формирование нестандартных групповых и командных взаимодействий (6 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование техники двухступенчатых групповых связей («волна», «эшелон», «крест», «забег», «пэйп», «возврат» и др.). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 4. Индивидуальная тактика атакующего игрока (6 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование индивидуальной тактики атакующего игрока (тактика при подаче, выбор зоны атаки и др.). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 5. Контрольные нормативы (2 ч.).

Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за второй год обучения в учебно-тренировочной группе.

Раздел 5. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания (28 ч.).

Тема 1. История развития и основные требования для занятия футболом (2 ч.).

Построение. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся. Основные термины и понятия, используемые в футболе. Разминка. ОРУ. Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке (2 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Выполнение контрольных нормативов. Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 3. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений (8 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. ОФП (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 вперёд, бег по команде и т.п.). Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 4. Элементарные индивидуальные действия при передаче мяча (8 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Ознакомление с различными способами удара по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар носком, удар пяткой. Ознакомительная игра. ОФП (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 вперёд, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 5. Обучение технике остановки мяча (8 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Ознакомление с различными способами остановки мяча: остановка мяча ногой, остановка мяча подошвой, остановка мяча подъемом. Ознакомительная игра. ОФП (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 вперёд, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Раздел 6. Индивидуальные элементы техники игроков в футболе (26 ч.).

Тема 1. Техника полевого игрока в футболе (8 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование техники передвижения полевого игрока (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом, выпрыгивания с двух ног, остановка прыжком, повороты). Формирование техники владения мячом (удары по мячу ногой (на месте, в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, по катящимся мячам с различной траекторией и направлением) удары по мячу головой (удар серединой лба без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом, удар боковой частью лба, движения при ударе по мячу головой в падении). Ознакомительная игра. ОФП (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 вперёд, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 2. Техника вратаря в футболе (8 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование техники ловли мяча (при ловле мяча снизу, ловля мяча сверху, ловля мяча с боку). Изучение и совершенствование техники отбивания мяча вратарем (отбивание одной ногой, отбивание двумя ногами, отбивание мяча одной рукой, отбивание мяча двумя руками, перевод мяча). Броски мяча (бросок мяча одной рукой (сверху, сбоку, снизу) с места и в шаге). Ознакомительная игра. ОФП (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 вперёд, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 3. Обучение обманным движениям (финтам) (10 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование обманных движений (финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч, финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом по мячу головой», финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой). Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Раздел 7. Тактические действия баскетболистов в нападении. (18 ч.).

Тема 1. Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе (2 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование индивидуальных тактических способов борьбы с соперником (выбор правильной позиции в зависимости от игровой обстановки, отслеживание перемещения партнеров и соперников по площадке, выход перед соперником, выход за соперника, контратака и др.) Игра в баскетбол. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 2. Тактические взаимодействия двух игроков при атаке (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование групповых тактических действий при атаке («передай мяч и выходи», заслон, «экран», наведение, пересечение и др.). Игра в баскетбол. Стретчинг. Подведение («передай мяч и выходи», заслон, «экран», наведение, пересечение итогов.

Тема 3. Тактические взаимодействия трех игроков при атаке (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование групповых тактических действий при атаке («треугольник», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон», «нападение на двух» и др.). Игра в баскетбол. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 4. Системы командного взаимодействия при контратаке (8 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование командных тактических действий при атаке (стремительное нападение, быстрый прорыв, раннее нападение, контратака и др.) Игра в баскетбол. Стретчинг. Подведение итогов.

Раздел 8. Тактические действия баскетболистов при обороне (18 ч.).

Тема 1. Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе (2 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование индивидуальных тактических способов борьбы с соперником (выбор правильной позиции в зависимости от игровой обстановки, отслеживание перемещения партнеров и соперников по площадке, выход перед соперником, выход за соперника, закрывание, перехват, страховка и др.) Игра в баскетбол. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 2. Групповые тактические действия при обороне (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование групповых тактических действий при обороне (групповая защита в трех секундной зоне, срыв атаки, блокировка центрального игрока и др.) Игра в баскетбол. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 3. Командные тактические действия в баскетболе при обороне (6 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование командных тактических действий при обороне (тактика защиты в зависимости от способа нападения соперников, тактика защиты в меньшинстве, тактические действия при быстром прорыве и др.) Игра в баскетбол. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 4. Комбинационная игра (6 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Игра в баскетбол с использованием различных комбинаций для атаки и защиты (Fastbreak (фастбрэйк, или быстрый прорыв), Transition Offense (транзишн офенс), Set (Combination (сет), Zone Defense (зон дифенс, или зона), Trap (трэп, или ловушка) Pick and Pop (пик-н-поп, или двойка) и др.). Стретчинг. Подведение итогов.

Раздел 9. Групповые и командные действия в обороне при игре в волейбол. Комбинационные связки в волейболе (28 ч.)

Тема 1. Отработка приема атакующих ударов с использованием двойного блока (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование приема атакующих ударов с использованием двойного блока (отработка игры в защите со страховкой двойного блока игроком передней линии, отработка игры в защите со страховкой блока крайним защитником второй линии). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 2. Отработка приема атакующих ударов с использованием двойного блока (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование приема атакующих ударов с использованием двойного блока (отработка игры в защите со страховкой центральным защитником «углом вперед», отработка игры в защите с двойной страховкой блока). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 3. Групповая тактика противодействия атакующим ударам (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование взаимодействия игроком при атаке (блокирующих игроков между собой, блокирующих игроков со страхующими, защитников со страхующими). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 4. Индивидуальная тактика приема нападающих ударов (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование индивидуальных тактических действий защитников (восприятие и оценка складывающейся игровой ситуации, принятие решений, реализация принятого плана). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 5. Повторные тактические действия игроков (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование тактических действий игроков, используя, простейший повтор предыдущих действий в атаке или обороне. Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 6. Переходные тактические действия (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Совершенствование тактических действий игроков используя смену ситуаций при атаке и наоборот. Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 7. Стратегические задачи, реализуемые в зависимости от поставленных целей. (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и формирование стратегических действий (текущих, оперативных). Игра в волейбол. Стретчинг. Подведение итогов.

Раздел 10. Групповые и командные связки в волейболе. Тактика комбинационной игры в волейболе (26 ч.)

Тема 1. Формирование одноступенчатых групповых связок в волейболе (2 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование техники одноступенчатых групповых связок (с первой линии и со второй линии). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 2. Формирование двухступенчатых групповых связок в волейболе (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование техники двухступенчатых групповых связок («волна», «эшелон», «крест», «забег», «пэйп», «возврат» и др.). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 3. Формирование нестандартных групповых и командных взаимодействий (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование техники двухступенчатых групповых связок («волна», «эшелон», «крест», «забег», «пэйп», «возврат» и др.). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 4. Индивидуальная тактика атакующего игрока (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование индивидуальной тактики атакующего игрока (тактика при подаче, выбор зоны атаки и др.). Формирующая игра. Стретчинг.

Подведение итогов.

Тема 5. Контрольные нормативы (2 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам.

Тема 6. Обучение комбинационной игре при быстром нападении.(4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование группового взаимодействия при атаке (система нападения через связующего игрока передней линии, система нападения через связующего игрока задней линии, система нападения со вторых падач). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 7. Обучение комбинационной игре при медленном нападении.(4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование группового взаимодействия при атаке (отработка игры в защите со страховкой центральным защитником «углом вперед», отработка игры в защите с двойной страховкой блока). Формирующая игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 8. Обучение комбинационным нестандартным приемам (2 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Формирующая игра в условиях создания нестандартных ситуаций. Стретчинг. Подведение итогов.

Раздел 11. Формирование индивидуальной техники игры у игроков в футболе. Игровые элементы в футболе (36 ч.).

Тема 1. Меры безопасности при проведении спортивных занятий по футболу (2 ч.).

Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований по футболу.

Тема 2. Контрольные нормативы (4 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам.

Тема 3. Обучение технике удара по мячу ногой (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование техники передвижения полевого игрока (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом, выпрыгивания с двух ног, остановка прыжком, повороты). Формирование техники владения мячом (удары по мячу ногой (на месте, в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, по катящимся мячам с различной траекторией и направлением). Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 4. Обучение технике удара по мячу головой (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование техники передвижения полевого игрока (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом, выпрыгивания с двух ног, остановка прыжком, повороты). Формирование техники владения мячом (удары по мячу головой (удар серединой лба без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом, удар боковой частью лба, движения при ударе по мячу головой в падении). Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 5. Обучение технике остановки мяча (4 часа)

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование техники остановки мяча (остановка

внутренней стороной стопы, остановка подошвой, остановка подъемом стопы, остановка бедром, остановка мяча с переводом) Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 6. Обучение технике ведения мяча. (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование техники ведения мяча (ведение внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней частью стопы) Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 7. Обучение технике обманных движений (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование техники обманных движений (финты (уходом, с убираем мяча, «остановкой туловищем и др.) Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 8. Обучение технике отбора мяча (4 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование техники обманных движений (ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча, в выпаде, в подкате и др.) Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 9. Обучение технике выбрасывания мяча (2 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование техники выбрасывания мяча Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 10. Обучение технике вратаря (2 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование техники вратаря (ловля, отбивание, переводы, броски, техника полевого игрока) Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 11. Контрольные нормативы (2 ч.)

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам.

Раздел 12. Тактические действия в футболе (36 ч.).

Тема 1. Индивидуальная тактика футболиста (6 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование индивидуальной тактики игрока (открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества, ведение, обводка и др.) Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 2. Обучение действиям в стандартных ситуациях (6 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование действий в стандартных положениях. (удар от ворот, свободный удар, угловой удар, выбрасывание мяча из-за боковой линии) Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 3. Игровые стандартных ситуации в нападении (6 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование действий в стандартных ситуациях. (комбинации «в стенку», «срещивание, взаимозаменяемость, пропускание мяча, «передача в одно касание» и др) Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 4. Обучение основам командной тактики (8 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование командных действий в нападении (быстрое нападение, постепенное нападение) Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 5. Индивидуальная тактика защиты (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование индивидуальных тактических действий (противодействие игроку, владеющим мячом, противодействие игроку, не владеющим мячом,) Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 6. Командные действия в обороне (6 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование командных действий (страховка, противодействие комбинации «в стенку», противодействию комбинации «пропуск мяча» и др. (противодействие игроку, владеющим мячом, противодействие игроку, не владеющим мячом,) Ознакомительная игра. ОФП (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.). Стретчинг. Подведение итогов.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

**61 Вопросы и задания для самостоятельной работы
Четвертый семестр (18 ч.)**

Раздел 7. Тактические действия баскетболистов в нападении (10 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Комплексы упражнений для самостоятельного повышения уровня развития физических качеств

Комплекс 1

1. И.п. - основная стойка. В ходьбе на каждый шаг - движение рук вперед, в сторону, вперед, вниз, назад - 6 раз.

2. То же, но движение рук вперед, перед грудью и вперед, вниз, назад - 6 раз.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно с постепенным увеличением амплитуды - 8 раз.

4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты вверх - 10 раз.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища к ногам, сериями из двух повторений к каждой ноге - 5 раз

6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки впереди в стороны. Поочередные махи прямой ногой до горизонтального положения с доставанием носка руками - 6-8 раз.

7. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Вращать туловище в тазобедренном суставе, чередуя оборот вправо и влево. Дыхание произвольное - по 5 раз.

8. И.п. - основная стойка. Чередовать переход из основной стойки в упор лежа через упор присев - 6 раз.

9. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо, локти отведены до отказа назад - 8 раз.

10. И.п. - стойка на носках, ноги вместе, руки на поясе. При темповых подскоках на месте (на четвертом повороте на 180°) плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное, не задерживать - 6-8 раз.

Комплекс 2

1. Ходьба на носках, сохраняя равновесие, по широкой или узкой части перевернутой гимнастической скамейки - 6 раз.

2. Стоя, ноги врозь, руки за головой, наклоны вперед - 10 раз.

3. Из упора сидя, руки сзади, ноги врозь, набивной мяч между ног, поднимать до вертикального положения ноги, соединить их вместе - 12 раз.

4. Из упора присев вставать, сохраняя равновесие, на одной ноге, чередуя ноги - по 7 раз.

5. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочередно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие - по 8 раз.

6. Сидя на скамейке, взявшись руками за ее ближний край и закрепив ноги за

рейки гимнастической стенки, пружинистые наклоны вперед и назад - 15 раз.

7. Лежа на животе на полу, руки вдоль туловища, отведение ног и туловища назад с фиксацией прогнутого положения - 12 раз.

8. Подскоки вверх на месте, держа руки на поясе, с приземлением поочередно на правую (левую) ногу - 12 раз.

9. Из упора присев протести с продвижением вперед в низком приседе с опорой на руки - 20 м.

10. Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед - 60 с.

11. Прыжки со скамейки - ноги врозь и на скамейку - ноги вместе с продвижением вперед - 5 раз.

Комплекс 3

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.

2. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м.

3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Вы-полнять быстро - 2 x 20 м.

4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: до-стать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м.

5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 x 15 м.

6. Бег скрестными шагами по прямой. Темп средний - 4 x 20 м.

7. Бег «змейкой». Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.

8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м, - 3 x 20 м.

Комплекс 4.

1. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под прямым углом. Движения руками, как при беге. Темп средний и быстрый - 3 x 10 с.

2. «Семенящий» бег. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м. 3. Бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Темп медленный, средний и быстрый - 3 x 10 с.

3. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленных суставах. Имитация беговых движений ногами лежа. Темп быстрый и средний - 3 x 10 с.

4. Бег с высоким подниманием бедра, расставляя ноги чуть шире обычного. Учитывать число повторений на каждую ногу. Темп быстрый и средний - 2 x 25 м.

5. Поочередное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра и стопы с активной работой рук (прыжкообразный бег). Темп быстрый. Интервал для отдыха 30 с. - 2 x 20 м.

6. Из упора присев кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10 м.

Раздел 8. Тактические действия баскетболистов при обороне (8 ч.).

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Комплекс 1.

1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 10 раз.

2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз.

3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени - 2 x 10 раз.
4. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину - 2 x 10 раз.
5. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад - 2 x 10 раз.
6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с
- 2 x 50.
7. Приседание на двух ногах - 15 раз.

Комплекс 2.

1. Броски мяча партнеру толчком от груди. Варианты: в прыжке, с изменением траекторий, ловля в прыжке. Темп средний и быстрый - 10 раз.
2. Бросок мяча партнеру из-за головы. Темп средний - 10 раз.
3. Бросок мяча партнеру снизу. Темп медленный и средний - 10 раз.
4. Сидя на полу и положив ноги на скамейку, бросать мяч Друг другу - 10 раз.
5. Стоя спиной друг к другу, бросать мяч назад с поворотом туловища. Стопы ног с места не сдвигать. Темп средний и быстрый - 12 раз.
6. Наклоняясь, бросить мяч между ног назад партнеру - 10 раз.
7. Жонглирование двумя мячами. Один партнер бросает поверху, другой - понизу. Варианты: сближаясь и удаляясь. Темп средний - 10 раз.
8. В глубоком приседе бросать и ловить мяч. Темп средний - 10 раз.
9. В глубоком выпаде бросать мяч из-за головы и ловить его. Темп средний - 10 раз.

Комплекс 3.

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху - 20 раз.
2. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх - 10 раз.
3. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча - 15 раз.
4. Стоя в 1м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение - 10 раз.
5. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч (или скакалку) - 40 раз.
6. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча - 15 раз.

Комплекс 4.

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты туловища вправо и влево с рывком прямыми руками в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге - 2 x 10 раз.
2. И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейки на уровне головы. Отводить туловище и поочередно ноги вперед, прогибаться, выпрямляя руки - 2 x 10 раз.
3. И.п. - упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 5 раз.
4. И.п. - упор, сидя сзади, Ноги выпрямленные. Переход из упора сидя в упор сзади. Вдох в начале выпрямления, выдох приседе - 2 x 5 раз.
5. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны назад за счет сгибания ног в коленях, руками касаться пяток - 2 x 5 раз.
6. И.п. - упор, сидя, сзади, Разгибание и сгибание туловища с отведением головы

назад - 2 x 8 раз.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

| № п/п | Оценочные средства | Компетенции, этапы их формирования |
|-------|--|------------------------------------|
| 1 | Предметно-методический модуль | УК-7. |
| 2 | Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности | УК-7. |

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

| Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции | | | |
|--|---|---|---|
| 2 (не зачтено) ниже порогового | 3 (зачтено) пороговый | 4 (зачтено) базовый | 5 (зачтено) повышенный |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | |
| УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. | | | |
| Демонстрирует отсутствие понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности. | Демонстрирует недостаточное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности. | Демонстрирует с некоторыми неточностями понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности. | Демонстрирует понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности. |
| УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. | | | |
| Не умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической | В целом умеет, но допускает ошибки в определении личного уровня сформированности показателей физического | В целом успешно, но с незначительными ошибками определяет личный уровень сформированности показателей | Успешно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической |

| | | | |
|---|---|--|---|
| подготовленности. | развития и физической подготовленности. | физического развития и физической подготовленности. | подготовленности. |
| УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | | | |
| Не умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | В целом умеет, но допускает ошибки в отборе и формировании комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | В целом успешно, но с незначительными ошибками отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | Успешно отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |
| УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | | | |
| Демонстрирует отсутствие умения применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | Демонстрирует, но допускает ошибки в применении комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач | В целом успешно, но с незначительными ошибками применяет комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |

| | | | |
|--------------------------------------|---|-------|-------------------|
| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации | | оценивания по БРС |
| | Экзамен (дифференцированный зачет) | Зачет | |

| | | | |
|-----------------|-------------------------|-----------|-----------|
| Повышенный | 5 (отлично) | зачтено | 90 – 100% |
| Базовый | 4 (хорошо) | зачтено | 76 – 89% |
| Пороговый | 3 (удовлетворительно) | зачтено | 60 – 75% |
| Ниже порогового | 2 (неудовлетворительно) | незачтено | Ниже 60% |

83. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. Дайте характеристику волейболу как одному из средств и методов физического воспитания.
2. Отрадите историю возникновения и развития волейбола.
3. Отрадите правила игры в волейбол и определите их связь с техникой и тактикой игры.
4. Проведите сравнительный анализ эволюции правил игры в волейбол.
5. Расскажите историю развития волейбола до включения его в программу Олимпийских игр. Охарактеризуйте особенности эволюции правил игры в волейбол.
6. Назовите организационные формы и этапы многолетней подготовки спортивного резерва по волейболу.
7. Раскройте особенности планирования учебно-тренировочной работы в процессе подготовки юных волейболистов.
8. Опишите процедуру организации и методику отбора детей для занятий волейболом.
9. Расскажите о достижениях российских волейболистов последних лет.
10. Опишите учебно-тренировочное занятие как основную форму занятий по волейболу в детско-юношеской спортивной школе. Отрадите особенности структуры учебно-тренировочного занятия.
11. Охарактеризуйте последовательность обучения технико-тактическим приемам в волейболе.
12. Определите особенности подбора средств и методов на разных этапах обучения приемам игры в волейбол.
13. Выделите причины возникновения травм на занятиях по волейболу и определите способы их предупреждения.
14. Дайте характеристику методам педагогического контроля на занятиях по волейболу.
15. Представьте классификацию техники игры в волейболе
16. Выявите особенности обучения стойкам волейболиста.
17. Выявите особенности обучения передвижениям и исходным положениям в волейболе.
18. Отрадите методику обучения передаче мяча двумя руками сверху.
19. Выявите особенности методики обучения приема мяча двумя руками снизу.
20. Охарактеризуйте методику обучения нижней прямой подаче.
21. Отрадите особенности методики обучения верхней прямой подаче,
22. Охарактеризуйте методику обучения подаче в прыжке.
23. Представьте методику обучения прямому нападающему удару.
24. Отрадите особенности обучения удару с переводом.
25. Выявите особенности обучения обманному удару.
26. Отрадите особенности обучения одиночному блокированию.
27. Отрадите особенности обучения групповому блокированию.
28. Представьте характеристику командных тактических действий в защите.
29. Определите особенности проведения учебных занятий по волейболу с детьми разного возраста и уровня физической подготовленности.

30. Отрадите методику судейства соревнований по волейболу.

Третий семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. Охарактеризуйте футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Представьте историю возникновения и развития футбола.
3. Отрадите взаимосвязь видов подготовки в футболе.
4. Охарактеризуйте виды ударов по мячу в футболе.
5. Отрадите технику удара по мячу внутренней стороной стопы.
6. Выявите технику удара по мячу внутренней частью подъема.
7. Определите особенности удара по мячу носком в футболе.
8. Отрадите технику удара по мячу пяткой в футболе.
9. Охарактеризуйте технику остановки мяча в футболе.
10. Отрадите технику остановки мяча ногой.
11. Определите особенности остановки мяча подошвой.
12. Выявите особенности техники остановки мяча подъемом.
13. Определите виды ударов по мячу ногой.
14. Отрадите особенности техники ударов по мячу ногой на месте.
15. Определите технику ударов по мячу ногой в движении.
16. Отрадите особенности ударов по мячу ногой в прыжке.
17. Выявите особенности техники ударов по мячу ногой с поворотом.
18. Охарактеризуйте технику ударов по мячу ногой через себя.
19. Определите виды ударов по мячу головой.
20. Охарактеризуйте технику удара головой серединой лба без прыжка и в прыжке.
21. Определите особенности техники удара серединой лба с поворотом.
22. Выявите особенности техники удара боковой частью лба.
23. Определите особенности техники ловли мяча вратарем в футболе (ловля мяча снизу, ловля мяча сверху, ловля мяча сбоку).
24. Отрадите особенности техники отбивания мяча вратарем одной и двумя ногами.
25. Охарактеризуйте особенности техники отбивания мяча вратарем одной и двумя руками.
26. Определите особенности техники броска мяча одной рукой (сверху, сбоку, снизу) с места и в шаге.
27. Выявите особенности техники отбивания мяча вратарем.
28. Отрадите особенности техники отбивания мяча вратарем.
29. Определите особенности обманного движения (финта) «уходом».
30. Отрадите технику обманного движения «уход» выпадом.
31. Определите особенности техники обманного движения «уход» с переносом ноги через мяч.
32. Отрадите технику финта «ударом» по мячу ногой.
33. Определите технику финта «ударом по мячу головой».
34. Выявите особенности техники финта «остановкой» мяча ногой.
35. Охарактеризуйте технику финта «остановкой» мяча грудью и головой.

Четвертый семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. Отрадите историю возникновения и становления баскетбола.
2. Сформулируйте требования к площадке, щиту и мячу для проведения соревнований по баскетболу.
3. Раскройте гигиенические требования, предъявляемые к баскетболистам для занятия баскетболом.
4. Отрадите историю развития спортивной игры баскетбол в России.

5. Дайте определение понятия «техника игры». Определите значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
6. Отрадите последовательность в изучении приемов техники баскетбола.
7. Охарактеризуйте и проведите анализ техники накрывания и отбивания мяча.
8. Представьте особенности тактики игры в баскетбол.
9. Представьте классификацию техники передвижений в защите и нападении.
10. Перечислите основные способы перемещения игрока в баскетболе без мяча.
11. Раскройте основные способы перемещения игрока в баскетболе с мячом.
12. Охарактеризуйте индивидуальные тактические действия в нападении в баскетболе.
13. Отрадите индивидуальные тактические действия в защите в баскетболе. Определите особенности защиты против игрока без мяча и с мячом.
14. Представьте особенности группового взаимодействия «передай мяч и выходи».
15. Определите особенности заслонов в баскетболе.
16. Отрадите особенности группового взаимодействия «двойка».
17. Выявите особенности наведения и пересечения в баскетболе.
18. Раскройте основные способы броска мяча в кольцо с места.
19. Охарактеризуйте основные способы броска мяча в кольцо.
20. Представьте характеристику основных способов передачи мяча в движении.
21. Дайте характеристику способам броска мяча в кольцо при парном взаимодействии.
22. Сформулируйте основные требования к расположению игроков при входе в трехсекундную зону.
23. Раскройте организацию групповой защиты трехсекундной зоны при входе в неё соперников.
24. Дайте характеристику групповой атаке трех игроков.
25. Представьте характеристику группового взаимодействия при атаке «треугольник».
26. Отрадите особенности группового взаимодействия при атаке «скрестный ход».
27. Определите особенности группового взаимодействия при атаке «сдвоенный заслон».
28. Дайте характеристику групповому взаимодействию при атаке «нападение на двух».
29. Сформулируйте особенности группового взаимодействия при атаке «малая восьмёрка».
30. Определите особенности построения занятия по баскетболу.
31. Отрадите основные методы и способы развития быстроты у баскетболистов.
32. Раскройте основные методы и способы развития силы у баскетболистов.
33. Определите основные методы и способы развития ловкости у баскетболистов.
34. Выявите основные методы и способы развития гибкости у баскетболистов.
35. Дайте характеристику общей и специальной физической подготовки баскетболистов.

Пятый семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. Перечислите основные способы организации групповых связок в команде.
2. Раскройте особенности и возможности организации одноступенчатых связок в волейболе.
3. Раскройте особенности и возможности организации двухступенчатых связок в волейболе.
4. Дайте характеристику способам подстраховки блокирующих игроков.
5. Раскройте комбинацию «Эшелон» и расскажите о её преимуществах.
6. Опишите комбинацию «Заслон» и расскажите о её преимуществах.

7. Раскройте комбинацию «Мортира» и расскажите о её преимуществах.
8. Опишите комбинацию «Прострел» и расскажите о её преимуществах.
9. Раскройте комбинацию «Взлёт» и расскажите о её преимуществах.
10. Опишите комбинацию «Вдогонку» и расскажите о её преимуществах.
11. Опишите комбинацию «Крест» и расскажите о её преимуществах.
12. Сформулируйте тактику подачи. Дайте характеристику факторам, которые необходимо учитывать при подаче.
13. Дайте характеристику связующему звену при игре в волейбол.
14. Раскройте действия игроков при двойном блоке.
15. Опишите действия игроков при тройном блоке.
16. Сформулируйте тактику приема подач.
17. Сформулируйте тактику приемов нападающих ударов.
18. Расскажите о способах страховки блокирующих игроков.
19. Расскажите о преимуществах и недостатках двойной страховки блока.
20. Сформулируйте командную тактику игры в защите при тройном блоке.
21. Сформулируйте связи взаимодействия во время противодействия атакующим ударам.
22. Раскройте групповые тактические задачи действия защитников во время игры в волейбол.
23. Дайте характеристику командной тактике приема подач, раскройте две основные системы приема подач.
24. Раскройте функции связующего игрока, его роль и обязанности.
25. Сформулируйте тактику повторных и переходных действий во время атаки.

Шестой семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. Охарактеризуйте гибкость как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
2. Охарактеризуйте выносливость как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
3. Охарактеризуйте быстроту как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
4. Охарактеризуйте силу как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
5. Охарактеризуйте ловкость как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
6. Представьте комплекс упражнений для развития гибкости.
7. Предложите комплекс упражнений для развития выносливости.
8. Подготовьте комплекс упражнений для развития ловкости и координации движений.
9. Представьте комплекс упражнений для развития быстроты.
10. Предложите комплекс упражнений для развития силы.
11. Подготовьте комплекс упражнений с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера.
12. Расскажите историю возникновения спортивной игры футбол.
13. Дайте характеристику требованиям к покрытию и разметке футбольного поля.
14. Перечислите основные причины травм футболистов.
15. Дайте характеристику гигиеническим требованиям к игрокам для занятий по спортивной игре футбол.
16. Сформулируйте основные методы организации соревнований по футболу.
17. Перечислите основные способы организации футбольного турнира.
18. Расскажите о системе подсчета индивидуальных очков футболистов.
19. Опишите основные способы перемещения полевого игрока в футболе.

20. Дайте характеристику способам удара по мячу ногой. Подробно раскройте способ удара по мячу внешней стороной стопы.
21. Опишите основные способы ведения мяча.
22. Раскройте основные способы обводки соперника при индивидуальной борьбе.
23. Опишите способ обводки соперника «уходом».
24. Расскажите о правилах выбрасывания мяча из-за боковой линии.
25. Дайте характеристику функциям вратаря.
26. Опишите способы отбивания и ловли мяча вратарем.
27. Расскажите, в каких случаях вратарь выполняет функции полевого игрока.
28. Дайте характеристику построению тренировочного занятия направленного на развития физических качеств полевых игроков.
29. Дайте характеристику построению занятия по футболу, направленного на развитие психологических качеств футболистов.
30. Опишите занятие по футболу направленное на развитие технических возможностей футболистов.
31. Дайте характеристику построению занятия по футболу, направленного на формирование тактических качеств команды.
32. Раскройте сущность индивидуальной тактики футболиста.
33. Раскройте методику индивидуальной тактики «открывания».
34. Дайте характеристику методу индивидуальной тактики «отвлечения соперника».
35. Опишите методику индивидуальной тактики «создание численного преимущества».
36. Сформулируйте преимущество владением методами обводки соперников при быстром прорыве.
37. Перечислите основные способы обводки соперника (финтов) во время игры в футбол.
38. Опишите стандартную ситуацию «удар от ворот». Раскройте стандартные позиции игроков при такой ситуации.
39. Опишите стандартную ситуацию «свободный удар» и раскройте причины возникновения такой ситуации.
40. Дайте характеристику стандартного расположения полевых игроков при угловом ударе.
41. Расскажите о действиях игроков при выбросе мяча из-за боковой линии.
42. Раскройте упражнения, используемые в общей физической подготовке футболистов, на тренировочном этапе многолетней подготовки.
43. Опишите комбинацию нападения «в стенку», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения.
44. Дайте характеристику комбинации нападения «скрещивание», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения.
45. Раскройте комбинацию нападения «взаимозаменяемость», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения.
46. Опишите комбинацию нападения «передача в одно касание», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения.
47. Дайте характеристику групповому взаимодействию при быстрой атаке.
48. Сформулируйте особенности организации постепенной атаки.
49. Дайте характеристику роли вратаря во время нападения на команду соперников.
50. Раскройте функции капитана команды при нападении.
51. Дайте характеристику способам организации занятий при отработке стандартных розыгрышей.
52. Дайте характеристику условиям стандартному нападению на соперника.

53. Сформулируйте роль судьи на футбольном поле и морально нравственное отношение к нему у полевых игроков и болельщиков.
54. Раскройте основные командные действия при обороне. Подробно расскажите об одном из них.
55. Раскройте функции вратаря во время нападения соперников.
56. Разработайте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор) для развития гибкости.
57. Подготовьте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор) для развития выносливости.
58. Разработайте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор) для развития ловкости и координации движений.
59. Подготовьте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор) для развития быстроты.
60. Представьте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор) для развития силы.
61. Подготовьте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор), подготовительных к занятиям баскетболом.
62. Подготовьте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор), подготовительных к занятиям волейболом.
63. Подготовьте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор), подготовительных к занятиям футболом.

8.4. 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 универсальных 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.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : учебное пособие / И. В. Аверьянов. – Омск : СибГУФК, 2019. – 96 с. – ISBN 978-5-91930-129-5. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/142469>

2. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М.А. Гусева. – Новосибирск : Новосибирский государственный

технический университет, 2017. – 51 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст : электронный.

3. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 84 с. – ISBN 978-5-8114-5341-2. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/149333>

4. Мезенцева, В. А. Футбол : методические указания / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, Б. А. Башмак – Самара : СамГАУ, 2019. – 32 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/123594>

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 322 с. – ISBN 978-5-534-11314-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/444895>

6. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. – 96 с. – ISBN 978-5-8064-2572-1. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/136706>

7. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол / В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 122 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Волейбол: теория и практика / под общ. ред. В.В. Рыцарева. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный.

2. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой : учебно-методическое пособие / Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. – Караваево : КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>

3. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. В.П. Губы. – Москва : Спорт : Человек, 2015. – 208 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430418> – ISBN 978-5-906131-61-4. – Текст : электронный.

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 227 с. – ISBN 978-5-534-12624-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/447870>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21> – Волейбол спорт [Электронный ресурс] Электронный справочник, 2011

2. <http://basketball.ru/> – Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров

3. <http://rubasket.com/> – Мировой баскетбол

4. <http://teoriya.ru/ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»

5. <http://www.biblioclub.ru> – Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

Для максимального изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» 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 игровым видам спорта 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 (обновление производится по мере появления новых версий программы)

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

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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(модуля)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал (№ 204).

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, 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, военизированной полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Лыжная база МГПУ.

Основное оборудование:

Лыжная трасса в березовой роще на естественном покрытии (1 км), раздевальные помещения, помещение для преподавателей и тренеров, помещение для подготовки лыж, складские помещения, 400 комплектов лыж с креплениями, ботинками и палками, оборудование для обслуживания лыжного инвентаря (станок, утюг электрический, скребки, щетки), инструменты для ремонта лыж и палок, лыжная мазь, парафины, аптечка.

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Акт на передачу прав № 51 от 12.07.2012 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.