

**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: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Бакулин С. В., канд. пед. наук, доцент

Иванова Е. Н., старший преподаватель

Паршина Н. А., старший преподаватель

Трескин М. Ю., канд. пед. наук, доцент

Четайкина О. В., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 12  
от 25.04.2019 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 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;
- 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.

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

Дисциплина К.М.7 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3, 4 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 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.2 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика;

К.М.8 Теория и методика избранного вида спорта;

К.М.3 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика;

К.М.7 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание;

К.М.4 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Единоборства;

К.М.5 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Спортивные игры.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

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:

| <b>Компетенция в соответствии ФГОС ВО</b>                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Индикаторы достижения компетенций</b>                                                                                                                                                            | <b>Образовательные результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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"> <li>– оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося;</li> <li>– основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать оздоровительный, образовательный и содержательный потенциал физических упражнений в формировании личности занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами организации физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                 |
| УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                   | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– показатели физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструментарием определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>                                                          |
| 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"> <li>– особенности воздействия физических упражнений на функциональные и двигательные возможности организма занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способами отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</li> </ul> |
| УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-                                                                           | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ФГОС дошкольного, начального, основного и среднего общего образования;</li> </ul> <p>уметь:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>владеть: <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.                                              | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> <li>– основные положения обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> <li>– осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> <li>– опытом самостоятельного осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.</li> </ul> |
| ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                            | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– терминологию избранного вида спорта;</li> <li>– средства, методы и приемы избранного вида физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять план-конспекты занятий избранного вида спорта;</li> <li>– формулировать конкретные задачи в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</li> <li>– проводить учебные и тренировочные занятия по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– специальной терминологией избранного вида спорта;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом составления план-конспектов занятий по избранному виду спорта;</li> <li>– опытом проведения учебных и тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся. | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы техники избранного вида спорта, а также требования к ее рациональным вариантам;</li> <li>– основные этапы, принципы, средства и методы обучения двигательным действиям избранного вида спорта;</li> <li>– средства и методы развития физических качеств с использованием избранного вида спорта;</li> <li>– методы контроля и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать и применять средства и методы обучения двигательным действиям избранного вида спорта;</li> <li>– подбирать и применять средства и методы развития физических качеств с использованием избранного вида спорта;</li> <li>– анализировать эффективность техники двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;</li> <li>– оценивать уровень развития физических качеств с использованием базовых видов спорта;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами и методами обучения двигательным действиям избранного вида спорта;</li> <li>– средствами и методами развития физических качеств в процессе занятий по избранному виду спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– методами оценивания эффективности техники двигательных действий, тактики двигательной деятельности, уровня физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и адекватно применять средства, методы и методические приемы их коррекции.</li> </ul> |

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

| <i>Вид учебной работы</i> | <i>Общая трудоемкость</i> | <i>Общая трудоемкость</i> | <i>Контактная работа</i> | <i>Практические</i> | <i>Вид промежуточной аттестации</i> |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------------|
| <b>Период контроля</b>    | <b>Часы</b>               | <b>ЗЕТ</b>                | <b>Всего</b>             |                     | <b>Зачет</b>                        |
| <b>Всего</b>              | <b>328</b>                | <b>9,11</b>               | <b>328</b>               | 328                 |                                     |
| <b>Первый семестр</b>     | 36                        | 1                         | 36                       | 36                  | Зачет                               |
| <b>Второй семестр</b>     | 36                        | 1                         | 36                       | 36                  |                                     |

|                          |    |      |    |    |       |
|--------------------------|----|------|----|----|-------|
| <b>Третий семестр</b>    | 36 | 1    | 36 | 36 | Зачет |
| <b>Четвертый семестр</b> | 56 | 1,56 | 56 | 56 |       |
| <b>Пятый семестр</b>     | 36 | 1    | 36 | 36 | Зачет |
| <b>Шестой семестр</b>    | 56 | 1,56 | 56 | 56 | Зачет |
| <b>Седьмой семестр</b>   | 36 | 1    | 36 | 36 | Зачет |
| <b>Восьмой семестр</b>   | 36 | 1    | 36 | 36 | Зачет |

## **5. Содержание дисциплины**

### **5.1. Содержание разделов 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.

#### **Раздел 1. 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 техники остановки мяча. Техника ведения баскетбольного мяча.

#### **Раздел 2. Индивидуальные элементы техники игроков в футболе.**

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

#### **Раздел 3. 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 корзину. Техника игрока в защите.

#### **Раздел 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 8. Групповые и командные действия в нападении при игре в волейбол.**

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

#### **Раздел 9. Групповые и командные действия обороне в при игре в волейбол.**

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.

#### **Раздел 10. Комбинационные связки в волейболе.**

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

#### **Раздел 11. Формирование индивидуальной техники игры у игроков в футболе.**

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

#### **Раздел 12. Игровые элементы в футболе.**

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

#### **Раздел 13. Тактические действия в футболе.**

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

#### **Раздел 14. Комбинационная игра в обороне и нападении при игре в футбол.**

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

#### **Раздел 15. Групповые и командные связки в волейболе.**

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

#### **Раздел 16. Тактика комбинационной игры в волейболе.**

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

### **5.3. Содержание дисциплины: Практические (306 ч.)**

#### **Раздел 1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания (18 ч.).**

Тема 1. История развития и основные требования для занятия футболом.

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

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

Построение. Разминка. ОРУ. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег 3х9 метров, наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подъем туловища из положения лежа на спине. Бег 1000 метров. Ознакомительная игра. Стречинг. 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 вперед, бег по команде и т.п.). Ознакомительная игра. Стречинг. Подведение итогов.

#### Тема 4. Элементарные индивидуальные действия при передаче мяча (4 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 вперед, бег по команде и т.п.). Стречинг. Подведение итогов.

#### Тема 5. Обучение техники остановки мяча (2 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 вперед, бег по команде и т.п.). Стречинг. Подведение итогов.

### **Раздел 2. Индивидуальные элементы техники игроков в футболе. (18 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 вперед, бег по команде и т.п.). Стречинг. Подведение итогов.

#### Тема 2. Техника вратаря в футболе (4 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 вперед, бег по команде и т.п.). Стречинг. Подведение итогов.

#### Тема 3. Обучение обманным движениям (финтам) (6 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.). Стречинг. Подведение итогов.

### **Раздел 3. 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 и термины понятия, используемые в баскетболе. Основные правила игры. Разминка. ОРУ. ОФП. Стречинг. 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. Стречинг. 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 отскакиванием 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. Стречинг. 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. Стречинг. 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. Стречинг. 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. Стречинг. Подведение итогов.

### **Раздел 4. 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. Стречинг. 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. Стречинг. 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. Стречинг. 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. Стречинг. Подведение итогов.

### **Раздел 5. 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. Стречинг. Подведение итогов.

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

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

### **Раздел 6. 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. Стречинг. 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. Стречинг. 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. Стречинг. Подведение итогов.

Тема 4. Комбинационная игра (6 ч.)

Построение. Разминка. ОРУ. Игра в баскетбол с использованием различных комбинаций для атаки и защиты (Fastbreak (фастбрейк, 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.). Стречинг. Подведение итогов.

### **Раздел 7. 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 (прыжок в длину с места, челночный бег 3х9 метров, наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подъем туловища из положения лежа на спине). Стречинг. 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»). Стречинг. Подведение итогов.

Тема 3. Формирование техники двигательных действий руками при верхней передаче (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Постановка рук при верхней передаче (выполнение подводящих упражнений (поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче, верхняя передача мяча над собой (стоя, сидя), верхняя передача в стену и др.). Подводящие подвижные игры («светофор», «пятнашки», «салки»). Стречинг. Подведение итогов.

Тема 4. Формирование техники двигательных действий руками при нижней передаче (4 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Постановка рук при нижней передаче (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»). Стречинг. 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. Стречинг. 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. Стречинг. Подведение итогов.

## **Раздел 8. Групповые и командные действия в нападении при игре в волейбол. (28 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. Стречинг. 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. Стречинг. 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. Стречинг. Подведение итогов.

Тема 4. Индивидуальная тактика атакующего игрока (8 ч.).

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

Тема 4. 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 9. Групповые и командные действия обороне в при игре в волейбол. (18 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. Стречинг. 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. Стречинг. Подведение итогов.

Тема 3. Групповая тактика противодействия атакующим ударам (6 ч.)

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

## **Раздел 10. Комбинационные связки в волейболе. (18 ч.)**

Тема 1. Повторные тактические действия игроков (4 ч.).

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

Тема 2. Переходные тактические действия (4 ч.).

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

Тема 3. Стратегические задачи, реализуемые в зависимости от поставленных целей. (10 ч.)

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

## **Раздел 11. Формирование индивидуальной техники игры у игроков в футболе. (28 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 студентов на начало третьего года

обучения в учебно-тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; бег 1000 м; бег 2000 и 3000 м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев.), кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.), кол-во раз; прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.

#### 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.). Стречинг. 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.). Стречинг. Подведение итогов.

#### Тема 5. Обучение технике остановки мяча (6 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.). Стречинг. Подведение итогов.

#### Тема 6. Обучение технике ведения мяча. (8 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.). Стречинг. Подведение итогов.

### **Раздел 12. Игровые элементы в футболе. (28 ч.).**

#### Тема 1. Обучение технике обманных движений (10 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Формирование техники обманных движений (финты

(уходом, с убиением 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.). Стречинг. Подведение итогов.

Тема 2. Обучение техники отбора мяча (10 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.). Стречинг. Подведение итогов.

Тема 3. Обучение техники 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.). Стречинг. Подведение итогов.

Тема 4. Обучение техники 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.). Стречинг. Подведение итогов.

Тема 5. Контрольные нормативы (4 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало третьего года обучения в учебно-тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; бег 1000 м; бег 2000 и 3000 м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев.), кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.), кол-во раз; прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.

### **Раздел 13. Тактические действия в футболе. (18 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.). Стречинг. 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.). Стречинг. 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.). Стречинг. Подведение итогов.

#### **Раздел 14. Комбинационная игра в обороне и нападении при игре в футбол. (18 ч.).**

Тема 1. 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.). Стречинг. Подведение итогов.

Тема 2. 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.). Стречинг. Подведение итогов.

Тема 3. 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.). Стречинг. Подведение итогов.

#### **Раздел 15. Групповые и командные связки в волейболе. (18 ч.).**

Тема 1. Формирование одноступенчатых групповых связок в волейболе (6 ч.).

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

Тема 2. Формирование двухступенчатых групповых связок в волейболе (6 ч.).

Построение. Разминка. ОРУ. Изучение и совершенствование техники двухступенчатых групповых связок («волна», «эшелон», «крест», «забег», «пэйп»,

«возврат» и др.). Формирующая игра. Стречинг. 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. Стречинг. Подведение итогов.

Тема 4. Индивидуальная тактика атакующего игрока (8 ч.)

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

Тема 4. 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 16. Тактика комбинационной игры в волейболе.(18 ч.)**

Тема 1. Обучение комбинационной игре при быстром нападении.(6 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. Стречинг. Подведение итогов.

Тема 2. Обучение комбинационной игре при медленном нападении.(6 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. Стречинг. Подведение итогов.

Тема 3. Обучение комбинационным нестандартным приемам (6 ч.)

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

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

СРС по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

## **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                    | ОПК-3.                             |
| 2     | Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности | ОПК-3, 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 |
| ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с |                       |                     |                        |

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке                                           |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |
| ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.       |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |
| Не способен осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.   | В целом успешно, но бессистемно осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования. | В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования. | Способен в полном объеме осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования. |
| ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |
| Не способен планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.              | В целом успешно, но бессистемно планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.               | В целом успешно, но с отдельными недочетами планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.               | Способен в полном объеме планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.            |
| ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся. |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |
| Не способен анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет                                                             | В целом успешно, но бессистемно анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и                                                                          | В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.                                                                                       | Способен в полном объеме анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.                                                                                                                                                    | осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.                                                                                                                                          | Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.                                                                                                                                         | осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.                                                                                                                            |
| 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 подготовленности.                                                                                                  | В целом умеет, но допускает ошибки в определении личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                        | В целом успешно, но с незначительными ошибками определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                           | Успешно определяет личный уровень 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.                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |
| Не умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и                                                                                                          | В целом умеет, но допускает ошибки в отборе и формировании комплексов физических упражнений с учетом                                                                                                                    | В целом успешно, но с незначительными ошибками отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом                                                                                                                        | Успешно отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                                                                                                                                                       | их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                                                             | их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                                                                                                                                   | 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

#### Первый семестр (Зачет, ОПК-3, УК-7)

1. Расскажите историю возникновения и развития футбола.
2. Сформулируйте гигиенические требования для занятий по футболу.
3. Раскройте стандартное построение занятия по футболу.

4. Опишите комплекс общих развивающих упражнений для футболистов.
5. Дайте характеристику разминочной части тренировочного занятия и раскройте его.
6. Раскройте классификацию ударов по мячу ногой.
7. Дайте характеристику способам остановки мяча.
8. Сформулируйте основные способы удара по мячу головой.
9. Дайте характеристику функциям вратаря в футболе.
10. Раскройте основные способы отбивания мяча вратарем.
11. Опишите основные способы обводки соперника.
12. Дайте характеристику обманному движению «финт уходом».
13. Дайте характеристику обманному движению «финт ударом».
14. Дайте характеристику обманному движению «финт остановкой».
15. Дайте характеристику обманному движению «финт ударом по мячом головой».
16. Сформулируйте основные способы и методы развития физического качества быстрота.
17. Сформулируйте основные способы развития физического качества сила.
18. Сформулируйте основные способы и методы развития физического качества выносливость.
19. Сформулируйте основные способы и методы развития физического качества ловкость.
20. Сформулируйте основные способы и методы развития физического качества гибкость.
21. Сформулируйте основные задачи заключительной части занятия по футболу.
22. Раскройте основные требования для футбольного поля.
23. Расскажите основные правила игры в футбол.
24. Дайте характеристику эволюции футбольного мяча.
25. Расскажите о футбольных мероприятиях за последний год в нашем регионе.

### ***Третий семестр (Зачет, ОПК-3, УК-7)***

1. Расскажите 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. Расскажите историю развития спортивной игры баскетбол в Российской Федерации.
5. Перечислите основные способы перемещения игрока в баскетболе без мяча.
6. Раскройте основные способы перемещения игрока в баскетболе с мячом.
7. Опишите, основные способы, броска мяча в корзину с места и опишите один из них подробно.
8. Опишите, основные способы, броска мяча в корзину в движении и опишите один из них подробно.
9. Опишите, основные способы, передачи мяча в движении и опишите один из них подробно.
10. Дайте характеристику способам броска мяча в корзину при парном взаимодействии.
11. Сформулируйте основные требования к расположению игроков при входе в трехсекундную зону.
12. Раскройте организацию групповой защиты трехсекундной зоны при входе в неё соперников.
13. Дайте характеристику групповой атаке трех игроков.

14. Опишите групповое взаимодействие при атаке «треугольник»
15. Опишите групповое взаимодействие при атаке «скрестный ход»
16. Сформулируйте групповое взаимодействие при атаке «сдвоенный заслон»
17. Опишите групповое взаимодействие при атаке «нападение на двух»
18. Сформулируйте групповое взаимодействие при атаке «малая восьмёрка»
19. Опишите стандартное построение занятия по баскетболу и дайте характеристику разминочной части.
20. Сформулируйте основные методы и способы развития быстроты у баскетболистов.
21. Раскройте основные методы и способы развития силы у баскетболистов.
22. Опишите основные методы и способы развития ловкости у баскетболистов.
23. Раскройте основные методы и способы развития гибкости у баскетболистов.
24. Дайте характеристику общей физической подготовки баскетболистов.
25. Опишите одну из комбинаций атаки баскетболистов.

#### ***Пятый семестр (Зачет, ОПК-3, УК-7)***

1. Дайте характеристику волейбола как одного из средств и методов физического воспитания
2. Представьте сущность, характеристику, основные правила игры в волейбол
3. Опишите возникновение волейбола. Как возникли Первые правила
4. Расскажите историю развитие волейбола до включения его в программу Олимпийских игр. Эволюция правил
5. Перечислите и коротко опишите достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах
6. Ознакомьте с возрастными особенностями юных волейболистов
7. Назовите организационные формы и этапы многолетней подготовки спортивных резервов.
8. Раскройте планирование учебно-тренировочной работы в процессе подготовки юных волейболистов
9. Опишите процедуру организация и методика отбора детей
10. Расскажите о достижениях российских волейболистов последних лет. Изменения в правилах.
11. Охарактеризуйте Правила игры в волейбол, их связь с техникой и тактикой игры
12. Представьте последовательность обучения технико-тактическим приемам в волейболе
13. Опишите урок как основную форму занятий по волейболу в школе. Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним
14. Раскройте содержание план-конспекта урока по волейболу и требования к его составлению.
15. Проведите анализ техники стоек и перемещений. Представьте методику обучения.
16. Укажите причины возникновения травм на занятиях по волейболу, способы их предупреждения. Оказание первой помощи.
17. В чем заключается оценивание успеваемости в ходе урока по волейболу, ее значение.
18. Представьте характеристику методов педагогического контроля на занятиях по волейболу.
19. Дайте классификацию техники игры в волейболе
20. Проанализируйте технику приема и передач мяча двумя руками сверху с методикой обучения.
21. Проанализируйте технику приема и передач мяча двумя руками снизу с методикой обучения.

22. Проанализируйте технику прямого нападающего удара с методикой обучения
23. Проанализируйте технику подачи мяча в волейболе с методикой обучения
24. Проведите анализ техники блокирования и методику обучения данному приему
25. Представьте анализ техники передачи мяча двумя руками сверху за голову и методику обучения

#### ***Шестой семестр (Зачет, ОПК-3, УК-7)***

1. Расскажите историю возникновения спортивной игры футбол.
2. Дайте характеристику требованиям к покрытию и разметке футбольного поля.
3. Перечислите основные причины травм футболистов.
4. Дайте характеристику гигиеническим требованиям к игрокам для занятий по спортивной игре футбол.
5. Сформулируйте основные методы организации соревнований по футболу.
6. Перечислите основные способы организации футбольного турнира.
7. Расскажите о системе подсчета индивидуальных очков футболистов.
8. Опишите основные способы перемещения полевого игрока в футболе.
9. Дайте характеристику способам удара по мячу ногами. Подробно раскройте способ удара по мячу внешней стороной стопы.
10. Дайте характеристику развитию физического качества быстрота у футболистов.
11. Опишите способы и методы развития ловкости у футболистов.
12. Перечислите способы и методы развития силы у футболистов.
13. Раскройте основные методы и способы развития гибкости у футболистов.
14. Сформулируйте методы и способы развития выносливости у футболистов.
15. Опишите основные способы ведения мяча.
16. Раскройте основные способы обводки соперника при индивидуальной борьбе.
17. Опишите способ обводки соперника «уходом».
18. Расскажите о правилах выбрасывания мяча из-за боковой линии.
19. Дайте характеристику функциям вратаря.
20. Опишите способы отбивания и ловли мяча вратарем.
21. Расскажите, в каких случаях вратарь выполняет функции полевого игрока.
22. Дайте характеристику построению тренировочного занятия направленного на развития физических качеств полевых игроков.
23. Дайте характеристику построению занятия по футболу направленного на развитие психологических качеств футболистов.
24. Опишите занятие по футболу направленное на развитие технических возможностей футболистов.
25. Перечислите основные контрольные нормативы для футболистов.

#### ***Седьмой семестр (Зачет, ОПК-3, УК-7)***

1. Дайте характеристику построению занятия по футболу направленного на формирование тактических качеств команды.
2. Раскройте сущность индивидуальной тактики футболиста.
3. Раскройте методику индивидуальной тактики «открывания».
4. Дайте характеристику методу индивидуальной тактики «отвлечения соперника».
5. Опишите методику индивидуальной тактики «создание численного преимущества».
6. Сформулируйте преимущество владением методами обводки соперников при быстром прорыве.
7. Перечислите основные способы обводки соперника (финтов) во время игры в футбол.
8. Опишите стандартную ситуацию «удар от ворот», раскройте стандартные

позиции игроков при такой ситуации.

9. Опишите стандартную ситуацию «свободный удар» и раскройте причины возникновения такой ситуации.

10. Дайте характеристику стандартного расположения полевых игроков при угловом ударе.

11. Расскажите о действиях игроков при выбросе мяча из-за боковой линии.

12. Раскройте упражнения, используемые в общей физической подготовке футболистов, на тренировочном этапе многолетней подготовки.

13. Опишите комбинацию нападения «в стенку», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения

14. Дайте характеристику комбинации нападения «скрещивание», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения

15. Раскройте комбинацию нападения «взаимозаменяемость», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения

16. Опишите комбинацию нападения «передача в одно касание», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения.

17. Дайте характеристику групповому взаимодействию при быстрой атаке.

18. Сформулируйте особенности организации постепенной атаки.

19. Дайте характеристику роли вратаря во время нападения на команду соперников.

20. Раскройте функции капитана команды при нападении.

21. Дайте характеристику способам организации занятий при отработке стандартных розыгрышей.

22. Дайте характеристику условиям стандартному нападению на соперника.

23. Сформулируйте роль судьи на футбольном поле и морально нравственное отношение к нему у полевых игроков и болельщиков.

24. Раскройте основные командные действия при обороне. Подробно расскажите об одном из них.

25. Раскройте функции вратаря во время нападения соперников.

### ***Восьмой семестр (Зачет, ОПК-3, УК-7)***

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 ударами.
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.

### **11. 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. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : [16+] / сост. В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев ; Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского». – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 122 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Фетисова, С.Л. Волейбол : учебное пособие : [16+] / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018. – 97 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8064-2572-1. – Текст : электронный.

3. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> – Текст : электронный.

4. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. –

Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст : электронный.

### ***Дополнительная литература***

1. 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>

2. Волейбол: теория и практика : [12+] / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный.

3. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва : [12+] / под общ. ред. В.П. Губы. – Москва : Спорт : Человек, 2015. – 208 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430418> – Библиогр.: с. 178-180. – 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](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.bibliociub.ru> – Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»

6. <http://www.elibraru.ru> – Научная электронная библиотека «e-library»

7. <http://www.omskathletics.hoha.ru> – Сайт по легкой атлетике

8. [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com) – Легкая атлетика

### ***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 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 (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)***

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к

информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий.**

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

**Спортивный зал общей физической подготовки.**

Основное оборудование:

Палочки эстафетные; барьеры легкоатлетические; ядра для толкания легкоатлетические; мячи для метания; обручи гимнастические; стенка гимнастическая шведская (дерево); маты гимнастические; мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; перекладина; секундомер, рулетка измерительная; аптечка.

**Спортивный зал общей физической подготовки.**

Основное оборудование:

Палочки эстафетные; ядра для толкания легкоатлетические; копья легкоатлетические; мячи и гранаты для метания; мячи набивные; эспандеры; обручи гимнастические; стенка гимнастическая шведская (дерево); маты гимнастические; мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; перекладина; секундомер, рулетка измерительная; аптечка.

**Универсальный спортивный зал. №204**

Основное оборудование:

Стойки для прыжков в высоту, планки для прыжков в высоту, маты гимнастические; конусы разделительные; ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м); палочки эстафетные; барьеры легкоатлетические; копья легкоатлетические; колодки спринтерские; мячи и гранаты для метания; мячи набивные; обручи гимнастические; мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи гандбольные "Winner"; секундомер, рулетка измерительная; аптечка.

**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.

**Помещение для самостоятельной работы.**

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

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.