

**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

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

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9
от 22.03.2022 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.

В том числе воспитательные задачи:

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

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Дисциплина изучается на 1, 2 курсе, в 1, 2, 3, 4 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:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: – оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; – основы организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: – использовать оздоровительный, образовательный и содержательный потенциал физических упражнений в формировании личности занимающихся; владеть: – основами организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: – показатели физического развития и физической подготовленности; уметь: – определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеть: – инструментарием определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	знать: – особенности воздействия физических упражнений на функциональные и двигательные возможности организма занимающихся; уметь: – отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; владеть: – способами отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	знать: – ФГОС дошкольного, начального, основного и среднего общего образования; уметь: – 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; владеть: – 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.
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.	знать: – ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; – основные положения обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; уметь: – осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; – осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей; владеть: – опытом осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; – опытом самостоятельного осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.
ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	знать: – терминологию избранного вида спорта; – средства, методы и приемы избранного вида физкультурно-спортивной деятельности; уметь: – составлять план-конспекты занятий избранного вида спорта; – формулировать конкретные задачи в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;

	– проводить учебные и тренировочные занятия по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности; - владеть: – специальной терминологией избранного вида спорта; – опытом составления план-конспектов занятий по избранному виду спорта; – опытом проведения учебных и тренировочных занятий по избранному виду 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.	знать: – основы техники избранного вида спорта, а также требования к ее рациональным вариантам; – основные этапы, принципы, средства и методы обучения двигательным действиям избранного вида спорта; – средства и методы развития физических качеств с использованием избранного вида спорта; – методы контроля и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся; уметь: – подбирать и применять средства и методы обучения двигательным действиям избранного вида спорта; – подбирать и применять средства и методы развития физических качеств с использованием избранного вида спорта; – анализировать эффективность техники двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; – оценивать уровень развития физических качеств с использованием базовых видов спорта; владеть: – средствами и методами обучения двигательным действиям избранного вида спорта; – средствами и методами развития физических качеств в процессе занятий по избранному виду спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – 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.

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>Самостоятельная работа</i>	<i>Вид промежуточной аттестации</i>
Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего			Зачет
Всего	328		328	164	164	
Первый семестр	36		36	36	14	Зачет
Второй семестр	36		36	36	78	Зачет
Третий семестр	36		36	36	54	Зачет
Четвертый семестр	56		56	56	18	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.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (164 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 вперёд, 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.

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

Раздел 1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания (6 ч.)

Вид СРС: * Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Примерная тематика рефератов:

1. История развития спортивных игр в России и за рубежом.
2. Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
3. Основы предупреждения травматизма на занятиях по спортивным играм.
4. Здоровье человека как ценность, факторы определяющие здоровье.
5. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
6. Мотивы формирования здорового образа жизни.
7. Термины и понятия, используемые в футболе

Раздел 2. Индивидуальные элементы техники игроков в футболе (8 ч.).

Вид СРС: * Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, удары по мячу ногой (на месте, в движении).
Выполнение комплекса упражнений, удары по катящимся мячам с различной траекторией и направлением.

Выполнение комплекса упражнений, удар мяча серединой лба без прыжка, удар серединой лба в прыжке.

Выполнение комплекса упражнений, финт «уходом», «уход» выпадам, «уход» с переносом ноги через мяч.

Выполнение комплекса упражнений, финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом по мячу головой», финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Раздел 3. Основы индивидуальной техники игроков в баскетболе (40 ч.).

Вид СРС: * Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Примерная тематика рефератов:

Тема 1. История развития баскетбола.

Тема 2. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

Тема 3. Основные и термины понятия, используемые в баскетболе.

Тема 4. Основные правила игры.

Тема 5. Техника ловли мяча и передачи мяча.

Тема 6. Методика обучения технике ловли мяча и передачи мяча.

Тема 7. Техника ведения баскетбольного мяча.

Тема 8. Методика обучения технике ведения баскетбольного мяча.

Тема 9. Техника бросков баскетбольного мяча в корзину.

Тема 10. Методика обучения технике бросков баскетбольного мяча в корзину.

Вид СРС: * Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, ловля мяча и передача мяча (на месте и в движении).

Выполнение комплекса упражнений, перемещение игроков в баскетболе.

Выполнение комплекса упражнений, ведения баскетбольного мяча.

Выполнение комплекса упражнений, броски баскетбольного мяча в корзину.

Выполнение комплекса упражнений, техника игры в защите.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Раздел 4. Групповые и командные действия в баскетболе (38 ч.)

Вид СРС: * Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, групповые взаимодействия в трех секундной зоне при атаке и обороне.

Выполнение комплекса упражнений, передачи мяча партнеру в движении (передача мяча с двух шагов одной (двумя) руками сверху, с боку, за спиной, от груди).

Выполнение комплекса упражнений, броски в корзину при парном взаимодействии в движении.

Выполнение комплекса упражнений, командные взаимодействия на баскетбольной площадке (правильное распределение команды по площадке при атаке и обороне).

Выполнение комплекса упражнений, техника игры в защите.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Раздел 5. Тактические действия баскетболистов в нападении (28 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, индивидуальные тактические способы 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.).

Выполнение комплекса упражнений, парные тактические действия при атаке («передай мяч и выходи», заслон, «экран», наведение, пересечение и др.).

Выполнение комплекса упражнений, групповые тактические действия при атаке («треугольник», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон», «нападение на двух» и др.).

Выполнение комплекса упражнений, командные тактические действия при атаке (стремительное нападение, быстрый прорыв, раннее нападение, контратака и др.).

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Раздел 6. Тактические действия баскетболистов при обороне (26 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, индивидуальные тактические 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.).

Выполнение комплекса упражнений, групповые тактические действия при обороне (групповая защита в трех секундной зоне, срыв атаки, блокировка центрального игрока и др.).

Выполнение комплекса упражнений, командные тактические действия при обороне (тактика защиты в зависимости от способа нападения соперников, тактика защиты в меньшинстве, тактические действия при быстром прорыве и др.).

Выполнение комплекса упражнений, элементы игра в баскетбол с использованием различных комбинаций для атаки и защиты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Раздел 7. Основы индивидуальных технических действий в волейболе (10 ч.).

Вид СРС: * Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Примерная тематика рефератов:

Тема 1. История развития волейбола.

Тема 2. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

Тема 3. Основные и термины понятия, используемые в волейболе.

Тема 4. Основные правила игры.

Тема 5. Техника передачи мяча.

Тема 6. Методика обучения технике передачи мяча.

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, двигательные действия игроков в волейболе без мяча (стойка волейболиста, способы перемещения по площадке).

Выполнение комплекса упражнений, техника подачи мяча (нижняя прямая подача, верхняя прямая передача, подача мяча по зонам).

Выполнение комплекса упражнений, техника выполнения верхней передачи.

Выполнение комплекса упражнений, техника выполнения нижней передачи.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Раздел 8. Групповые и командные действия в нападении при игре в волейбол (8 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, техника одноступенчатых групповых связок (с первой линии и со второй линии).

Выполнение комплекса упражнений, техника двухступенчатых групповых связок («волна», «эшелон», «крест», «забег», «пэйп», «возврат» и др.)

Выполнение комплекса упражнений, тактика атакующего игрока (тактика при подаче, выбор зоны атаки и др.).

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

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.

	образования.	дополнительного образования.	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 контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Способен в полном объеме анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и 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	Демонстрирует недостаточное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного	Демонстрирует с некоторыми неточностями понимание оздоровительного, образовательного и	Демонстрирует понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения

значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.	значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.	воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.	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 двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом умеет, но допускает ошибки в отборе и формировании комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с незначительными ошибками отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Успешно отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			
Демонстрирует отсутствие умения применять комплексы избранных физических	Демонстрирует, но допускает ошибки в применении комплексов избранных физических	В целом успешно, но с незначительными ошибками применяет комплексы избранных физических	Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств

упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач	упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	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 мячу 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.
26. Дайте характеристику построению занятия по футболу направленного на формирование тактических качеств команды.
27. Раскройте сущность индивидуальной тактики футболиста.
28. Раскройте методику индивидуальной тактики «открывания».
29. Дайте характеристику методу индивидуальной тактики «отвлечения соперника».
30. Опишите методику индивидуальной тактики «создание численного преимущества».
31. Сформулируйте преимущество владением методами обводки соперников при быстром прорыве.
32. Перечислите основные способы обводки соперника (финтов) во время игры в футбол.
33. Опишите стандартную ситуацию «удар от ворот», раскройте стандартные позиции игроков при такой ситуации.
34. Опишите стандартную ситуацию «свободный удар» и раскройте причины возникновения такой ситуации.
35. Дайте характеристику стандартного расположения полевых игроков при угловом ударе.
36. Расскажите о действиях игроков при выбросе мяча из-за боковой линии.
37. Раскройте упражнения, используемые в общей физической подготовке футболистов, на тренировочном этапе многолетней подготовки.
38. Опишите комбинацию нападения «в стенку», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения
39. Дайте характеристику комбинации нападения «скрещивание», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения
40. Раскройте комбинацию нападения «взаимозаменяемость», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения
41. Опишите комбинацию нападения «передача в одно касание», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения.
42. Дайте характеристику групповому взаимодействию при быстрой атаке.
43. Сформулируйте особенности организации постепенной атаки.
44. Дайте характеристику роли вратаря во время нападения на команду соперников.
45. Раскройте функции капитана команды при нападении.
46. Дайте характеристику способам организации занятий при отработке стандартных розыгрышей.
47. Дайте характеристику условиям стандартному нападению на соперника.
48. Сформулируйте роль судьи на футбольном поле и морально нравственное отношение к нему у полевых игроков и болельщиков.
49. Раскройте основные командные действия при обороне. Подробно расскажите об одном из них.
50. Раскройте функции вратаря во время нападения соперников.

Второй 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.

Третий семестр (Зачет, ОПК-3, УК-7)

1. Раскройте на какие организационно-методические указания следует опираться при изучении разновидностей передач в движении?
2. Назовите основные ошибки при воспроизведении встречных и поступательных передач в движении.
3. Назовите разновидности ведения мяча и дайте описание техники их выполнения.
4. Раскройте методику обучения технике ведения мяча? Расскажите, как организовать процесс обучения технике ведения мяча.
5. Опишите методику обучения остановкам после ведения (упражнения, организационно-методические указания)? Перечислите основные ошибки при остановках после ведения.
6. Дайте описание техники выполнения разновидностей дистанционных бросков с места.
7. Какие узловые элементы техники бросков с места следует контролировать педагогу при их воспроизведении учащимися?

8. Приведите разновидности бросков в движении и бросков после ведения. Дайте краткое описание техники их выполнения.
9. Какие упражнения и в какой последовательности используют в процессе обучения броскам в движении и броскам после ведения?
10. Перечислите узловые элементы техники бросков в движении и после ведения, подлежащие контролю педагога по ходу их выполнения.
11. Каковы наиболее распространенные ошибки при бросках в движении и после ведения?
12. Дайте описание техники всех разновидностей бросков в прыжке.
13. Назовите упражнения для обучения броскам с прыжком, в прыжке и с зависанием.
14. Какие организационно-методические указания можно использовать в процессе обучения разновидностям бросков в прыжке?
15. Перечислите наиболее характерные ошибки при исполнении вариантов броска в прыжке.
16. Дайте классификацию техники защиты в баскетболе и предложите рациональную последовательность изучения защитных игровых приемов.
17. Опишите технику разновидностей стоек и передвижений защитника.
18. Назовите средства обучения стойкам и передвижениям защитника в рациональной последовательности их использования.
19. Какие организационно-методические указания регламентируют действия педагога и занимающихся в процессе изучения стоек и передвижений защитника?
20. Какие защитные действия относятся к приемам противодействия и овладения мячом? В какой последовательности их следует изучать?
21. Назовите приемы для обучения вырыванию мяча
22. Опишите технику разновидностей выбивания мяча.
23. Как научить технике выбивания мяча (приемы, упражнения, организационно-методические указания)?
24. Как используются контрольные игры в игровой подготовке баскетболистов?
25. Какова технология формирования многокомпонентных связей между результатами обучения на уроках по баскетболу?
26. Какие организационно-методические указания содействуют качественной интеграции технической и физической подготовленности занимающихся?

Четвертый 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 подач 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
26. Перечислите основные способы организации групповых связок в команде.
27. Раскройте особенности и возможности организации одноступенчатых связок в волейболе.
28. Раскройте особенности и возможности организации двухступенчатых связок в волейболе.
29. Дайте характеристику способам подстраховки блокирующих игроков.
30. Раскройте комбинацию «Эшелон» и расскажите о её преимуществах.
31. Опишите комбинацию «Заслон» и расскажите о её преимуществах.
32. Раскройте комбинацию «Мортира» и расскажите о её преимуществах.
33. Опишите комбинацию «Прострел» и расскажите о её преимуществах.
34. Раскройте комбинацию «Взлёт» и расскажите о её преимуществах.
35. Опишите комбинацию «Вдогонку» и расскажите о её преимуществах.
36. Опишите комбинацию «Крест» и расскажите о её преимуществах.
37. Сформулируйте тактику подачи. Дайте характеристику факторам, которые необходимо учитывать при подаче.
38. Дайте характеристику связующему звену при игре в волейбол.
39. Раскройте действия игроков при двойном блоке.
40. Опишите действия игроков при тройном блоке.
41. Сформулируйте тактику приема подач.
42. Сформулируйте тактику приемов нападающих ударов.
43. Расскажите о способах страховки блокирующих игроков.
44. Расскажите о преимуществах и недостатках двойной страховки блока.
45. Сформулируйте командную тактику игры в защите при тройном блоке.
46. Сформулируйте связи взаимодействия во время противодействия атакующим ударам.
47. Раскройте групповые тактические задачи действия защитников во время игры в волейбол.

48. Дайте характеристику командной тактике приема подач, раскройте две основные системы приема подач.
49. Раскройте функции связующего игрока, его роль и обязанности.
50. Сформулируйте тактику повторных и переходных действий во время атаки.

8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

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

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

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

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. 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.biblioclub.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 – 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, наличия соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и

инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений;

– преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования;

– тестирование уровня физической подготовленности проводится не реже двух раз в год;

– для дополнительного источника информации по дисциплине необходимо использовать интернет-ресурсы.

12 *Перечень информационных технологий*

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

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

12.1 *Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)*

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

12.2 *Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)*

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

12.3 *Перечень современных профессиональных баз данных*

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. *Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)*

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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

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 футзальные, 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 «стипль-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.