



*ФГОС ВО*  
*(версия 3++)*

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Рабочая программа дисциплины**

**ЧЕЛЯБИНСК**  
**ЧГИК**  
**2020**

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

**Кафедра физической культуры**

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Рабочая программа дисциплины**

**программа бакалавриата  
«Информационно-аналитические технологии»  
по направлению подготовки  
51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность  
квалификация: бакалавр**

**Челябинск  
ЧГИК  
2020**

УДК 796.0 (073)  
ББК 75 я 73  
С 73

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (версия 3++) по направлению подготовки 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность.

Авторы-составители: Рыков С. С., старший преподаватель кафедры физической культуры; Смолин Ю. В., старший преподаватель кафедры физической культуры

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета факультета документальных коммуникаций и туризма рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 6 от 16.03.2020.

Экспертиза проведена 12.05.2020, акт № 2020 / БИД (ИАД)

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП утверждена на заседании Ученого совета института протокол № 8 от 18.05.2020

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на заседании Ученого совета института:

| Учебный год | № протокола, дата утверждения |
|-------------|-------------------------------|
| 2021/22     | протокол № 8 от 31.05.2021    |
| 2022/23     | протокол № 8 от 30.06.2022    |
| 2023/24     | протокол № 8 от 29.05.2023    |
| 2024/25     |                               |
| 2025/26     |                               |

С 73

Спортивные игры : рабочая программа дисциплины : программа бакалавриата «Информационно-аналитические технологии» по направлению подготовки 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность, квалификация : бакалавр / авт.-сост. С. С. Рыков; Ю. В. Смолин; Челябинский государственный институт культуры. – Челябинск, 2020. – 57 с. – (ФГОС ВО версия 3++). – Текст : непосредственный.

Рабочая программа дисциплины включает: перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы; указание места дисциплины в структуре ОПОП; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий; перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине; фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения; описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

© Челябинский государственный институт культуры, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Аннотация.....  | 6  |
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....   | 7  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....   | 7  |
| 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ..... | 8  |
| 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....   | 8  |
| 4.1. Структура преподавания дисциплины .....  | 8  |
| 4.1.1. Матрица компетенций .....  | 12 |
| 4.2. Содержание дисциплины .....  | 13 |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....   | 18 |
| 5.1. Общие положения .....  | 18 |
| 5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....  | 19 |
| 5.2.1. Содержание самостоятельной работы.....   | 20 |
| 5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы.....  | 20 |
| 5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ...   | 20 |
| ресурсов необходимых для самостоятельной работы .....   | 20 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....  | 20 |
| 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе .....   | 20 |
| освоения образовательной программы .....  | 20 |
| 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....  | 33 |
| 6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных.....   | 33 |
| этапах их формирования.....   | 33 |
| 6.2.2. Описание шкал оценивания .....   | 34 |
| 6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете .....   | 34 |
| 6.2.2.2. Описание шкалы оценивания.....   | 35 |
| 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для.....   | 36 |
| оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования .....   | 36 |
| компетенций в процессе освоения образовательной программы.....  | 36 |
| 6.3.1. Материалы для подготовки к зачету .....  | 36 |
| 6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов,.....   | 37 |
| эссе и творческих заданий по дисциплине .....   | 37 |
| 6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы .....  | 38 |
| 6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля .....   | 39 |
| формирования компетенций .....  | 39 |
| 6.3.4.1. Планы семинарских занятий .....  | 39 |
| 6.3.4.2. Задания для практических занятий.....  | 39 |
| 6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий.....  | 52 |
| 6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока).....   | 52 |
| 6.3.4.5. Тестовые задания .....   | 52 |
| 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций .....  | 52 |

|   |    |
|---|----|
| 7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов<br>необходимых для освоения дисциплины ..... | 53 |
| 7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы .....   | 53 |
| 7.2. Информационные ресурсы .....   | 54 |
| 7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 54   |    |
| 7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....  | 54 |
| 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....   | 54 |
| 9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для .....  | 56 |
| осуществления образовательного процесса по дисциплине .....   | 56 |
| Лист изменений в рабочую программу дисциплины .....   | 57 |

## Аннотация

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | Индекс и название дисциплины по учебному плану | Б1.В.ДВ.05.01 Спортивные игры  |
| 2 | Цель дисциплины                                | Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.  |
| 3 | Задачи дисциплины заключаются в:               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимании роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- изучении научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- освоении системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;</li> <li>- обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;</li> <li>- приобретении опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- постепенном и последовательном укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности;</li> <li>- устранении функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;</li> <li>- развитии основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;</li> <li>- приобретении знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.</li> </ul> |
| 4 | Планируемые результаты освоения                | УК-7   |
| 5 | Общая трудоемкость дисциплины составляет       | в академических часах – 328  |
| 6 | Разработчики                                   | Рыков С. С., старший преподаватель кафедры физической культуры;<br>Смолин Ю. В., старший преподаватель кафедры физической культуры   |

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,  
СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В процессе освоения основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

**Таблица 1**

| Планируемые результаты освоения ОПОП  | Перечень планируемых результатов обучения<br>(индикаторы достижения компетенций) |                      |  |  |
|---|--|----------------------|--|--|
|   | Код индикатора   | Элементы компетенций | по компетенции в целом   | по дисциплине  |
| 1   | 2  | 3                    | 4  | 5  |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1.  | Знать                | основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры                | основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры                |
|   | УК-7.2.  | Уметь                | воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                   | воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                   |
|   | УК-7.3.  | Владеть              | навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений | навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Физическая культура и спорт», «Оздоровительный фитнес», «Общая физическая подготовка».

Освоение дисциплины будет необходимо при изучении дисциплин : «Физическая культура и спорт», подготовке к государственной итоговой аттестации.

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с утвержденным учебным планом составляет, 328 часов.

**Таблица 2**

| Вид учебной работы  | Всего часов |
|---|-------------|
|   | Очная форма |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану                       | 328         |
| – Контактная работа (всего)   | 328         |
| в том числе:  |             |
| лекции  | –           |
| семинары  | –           |
| практические занятия  | 328         |
| мелкогрупповые занятия  | –           |
| индивидуальные занятия  | –           |
| консультация <i>в рамках промежуточной аттестации (КонсПА)</i>        | –           |
| иная контактная работа (ИКР) <i>в рамках промежуточной аттестации</i> | –           |
| консультации (конс.)  | –           |
| контроль самостоятельной работы (КСР)                                 | –           |
| – Самостоятельная работа обучающихся (всего)                          | –           |
| – Промежуточная аттестация обучающегося – зачет                       | –           |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**4.1. Структура преподавания дисциплины**

**Таблица 3**

**Очная форма обучения**

| Наименование разделов, тем   | Общая трудоемкость (всего час.) | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в академ. час.) |      |        |      |     | с/р | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой |
|--|---------------------------------|--|------|--------|------|-----|-----|--|
|  |                                 | Контактная работа  |      |        |      | с/р |     |  |
|  |                                 | лек.   | сем. | практ. | инд. |     |     |  |
| 1  | 2                               | 3  | 4    | 5      | 6    | 7   | 8   |  |
| <b>Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол</b>   |                                 |  |      |        |      |     |     |  |
| Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу | 4                               |  |      | 4      |      |     |     |  |



|   |           |  |  |           |  |  |       |
|---|-----------|--|--|-----------|--|--|-------|
| Тема 2. Техника основных элементов приема и передач мяча сверху и снизу; техника нижней и верхней подачи мяча   | 14        |  |  | 14        |  |  |       |
| Тема 3. Техника и тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите   | 16        |  |  | 16        |  |  |       |
| Тема 4. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол  | 4         |  |  | 4         |  |  |       |
| Зачет 1 семестр   |           |  |  |           |  |  | Зачет |
| <i>Итого в 1 сем.</i>   | <b>38</b> |  |  | <b>38</b> |  |  |       |
| <b>Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол</b>  |           |  |  |           |  |  |       |
| Тема 5. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Совершенствование техники передач мяча на месте | 6         |  |  | 6         |  |  |       |
| Тема 6. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски   | 16        |  |  | 16        |  |  |       |
| Тема 7. Защитные действия против ведения и передач соперника  | 8         |  |  | 8         |  |  |       |
| Тема 8. Техника бросков в кольцо с различных точек  | 8         |  |  | 8         |  |  |       |
| <i>Итого во 2 сем.</i>  | <b>38</b> |  |  | <b>38</b> |  |  |       |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>  |           |  |  |           |  |  |       |
| Тема 9. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол   | 6         |  |  | 6         |  |  |       |
| Тема 10. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу  | 4         |  |  | 4         |  |  |       |
| Тема 11. Техника напа-  | 2         |  |  | 2         |  |  |       |

|  |           |  |  |           |  |  |  |
|--|-----------|--|--|-----------|--|--|--|
| дающего удара  |           |  |  |           |  |  |  |
| Тема 12. Техника защитных действий: блокирование, страховка  | 2         |  |  | 2         |  |  |  |
| Тема 13. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.                        | 4         |  |  | 4         |  |  |  |
| Тема 14. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол  | 2         |  |  | 2         |  |  |  |
| Тема 15. Двусторонняя игра в волейбол  | 16        |  |  | 16        |  |  |  |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>  |           |  |  |           |  |  |  |
| Тема 16. Правила игры в баскетбол Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении | 6         |  |  | 6         |  |  |  |
| Тема 17. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски  | 8         |  |  | 8         |  |  |  |
| Тема 18. Защитные действия против ведения и передач соперника  | 8         |  |  | 8         |  |  |  |
| Тема 19. Двусторонняя игра в баскетбол   | 14        |  |  | 14        |  |  |  |
| <i>Итого в 3 сем.</i>  | <b>72</b> |  |  | <b>72</b> |  |  |  |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол</b>   |           |  |  |           |  |  |  |
| Тема 20. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол                                   | 6         |  |  | 6         |  |  |  |
| Тема 21. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу                     | 4         |  |  | 4         |  |  |  |
| Тема 22. Техника нападающего удара   | 2         |  |  | 2         |  |  |  |
| Тема 23. Техника защитных действий: блокирование, страховка  | 2         |  |  | 2         |  |  |  |
| Тема 24. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите                         | 4         |  |  | 4         |  |  |  |
| Тема 25. Контрольное   | 2         |  |  | 2         |  |  |  |

|   |            |  |  |            |  |  |       |
|---|------------|--|--|------------|--|--|-------|
| выполнение техниче-ских приемов игры в волейбол   |            |  |  |            |  |  |       |
| Тема 26. Двусторонняя игра в волейбол   | 16         |  |  | 16         |  |  |       |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол</b>   |            |  |  |            |  |  |       |
| Тема 27. Совершенство-вание техники передви-жений в защитной стой-ке, передач мяча на мес-те и в движении | 6          |  |  | 6          |  |  |       |
| Тема 28. Тактика игры в нападении численным большинством.   | 8          |  |  | 8          |  |  |       |
| Тема 29. Техника поста-новки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите                      | 4          |  |  | 4          |  |  |       |
| Тема 30. Тактика игры в зонной защите   | 4          |  |  | 4          |  |  |       |
| Тема 31. Двусторонняя игра в баскетбол  | 14         |  |  | 14         |  |  |       |
| Зачет 4 семестр   |            |  |  |            |  |  | Зачет |
| <i>Итого в 4 сем.</i>   | <b>72</b>  |  |  | <b>72</b>  |  |  |       |
| <b>Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол</b>  |            |  |  |            |  |  |       |
| Тема 32. Тактика игры в волейболе: индивиду-альные, групповые и командные действия в нападении и защите   | 20         |  |  | 20         |  |  |       |
| Тема 33. Контрольное выполнение техниче-ских приемов игры в волейбол                                      | 4          |  |  | 4          |  |  |       |
| Тема 34. Двусторонняя игра в волейбол   | 30         |  |  | 30         |  |  |       |
| <i>Итого в 5 сем.</i>   | <b>54</b>  |  |  | <b>54</b>  |  |  |       |
| <b>Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол</b>   |            |  |  |            |  |  |       |
| Тема 35. Тактика игры в нападении численным большинством.   | 8          |  |  | 8          |  |  |       |
| Тема 36. Техника поста-новки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите                      | 8          |  |  | 8          |  |  |       |
| Тема 37. Тактика игры в зонной защите   | 8          |  |  | 8          |  |  |       |
| Тема 38. Двусторонняя игра в баскетбол  | 30         |  |  | 30         |  |  |       |
| Зачет 6 семестр   |            |  |  |            |  |  | Зачет |
| <i>Итого в 6 сем.</i>   | <b>54</b>  |  |  | <b>54</b>  |  |  |       |
| <b>Всего по дисциплине</b>  | <b>328</b> |  |  | <b>328</b> |  |  |       |

Таблица 4

## 4.1.1. Матрица компетенций

| Наименование разделов, тем  | УК-7 |
|---|------|
| 1   | 2    |
| <b>Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол</b>  |      |
| Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу  | +    |
| Тема 2. Техника основных элементов приема и передач мяча сверху и снизу; техника нижней и верхней подачи мяча   | +    |
| Тема 3. Техника и тактика атак игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите  | +    |
| Тема 4. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол  | +    |
| Зачет 1 семестр   | +    |
| <b>Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол</b>  |      |
| Тема 5. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Совершенствование техники передач мяча на месте | +    |
| Тема 6. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски   | +    |
| Тема 7. Защитные действия против ведения и передач соперника  | +    |
| Тема 8. Техника бросков в кольцо с различных точек  | +    |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>  |      |
| Тема 9. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол   | +    |
| Тема 10. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу  | +    |
| Тема 11. Техника нападающего удара  | +    |
| Тема 12. Техника защитных действий: блокирование, страховка   | +    |
| Тема 13. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.   | +    |
| Тема 14. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол   | +    |
| Тема 15. Двусторонняя игра в волейбол   | +    |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>   |      |
| Тема 16. Правила игры в баскетбол Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении  | +    |
| Тема 17. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски   | +    |
| Тема 18. Защитные действия против ведения и передач соперника   | +    |
| Тема 19. Двусторонняя игра в баскетбол  | +    |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол</b>  |      |
| Тема 20. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол  | +    |
| Тема 21. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу  | +    |
| Тема 22. Техника нападающего удара  | +    |
| Тема 23. Техника защитных действий: блокирование, страховка   | +    |
| Тема 24. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите  | +    |
| Тема 25. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол   | +    |

|  |   |
|--|---|
| Тема 26. Двусторонняя игра в волейбол  | + |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол</b>  |   |
| Тема 27. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении  | + |
| Тема 28. Тактика игры в нападении численным большинством.  | + |
| Тема 29. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите                    | + |
| Тема 30. Тактика игры в зонной защите  | + |
| Тема 31. Двусторонняя игра в баскетбол   | + |
| Зачет 4 семестр  | + |
| <b>Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол</b>   |   |
| Тема 32. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите | + |
| Тема 33. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол                                    | + |
| Тема 34. Двусторонняя игра в волейбол  | + |
| <b>Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол</b>  |   |
| Тема 35. Тактика игры в нападении численным большинством.  | + |
| Тема 36. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите                    | + |
| Тема 37. Тактика игры в зонной защите  | + |
| Тема 38. Двусторонняя игра в баскетбол   | + |
| Зачет 6 семестр  | + |

## 4.2. Содержание дисциплины

### Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол

**Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу.** Основные исходные положения готовности игрока на площадке. Стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения при-ставными шагами в стороны, двойным шагом вперед и назад, скачком вперед и назад. Передвижение на полусогнутых ногах, руки перед грудью, равномерно распределив вес тела на обе ноги, с различной скоростью, с поворотом на 90°.

Остановка в исходном положении для верхней передачи мяча: руки согнуты в локтевых суставах, вынесены вперед-вверх, кисти и пальцы расположены на уровне головы, после скачка вперед – имитация передачи сверху двумя руками.

Подвижные игры, эстафеты.

Профилактика травматизма.

**Тема 2. Техника основных элементов приема и передач мяча сверху и снизу; техника нижней и верхней подачи мяча.** Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; передачи мяча после набрасывания партнером; передачи мяча у стены; встречные передачи в парах; передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; прием и передача мяча после подачи.

Имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м.; броски мяча и подача на партнера с 8–9 м.; броски и подачи через пониженную сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны; удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12–15 м. из-за лицевой линии, соревнования на большее количество подач на точность.

Подвижные игры, эстафеты.

**Тема 3. Техника и тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые**

**и командные действия в нападении и защите.** Теоретические сведения о способах взаимодействия игроков в различных вариантах тактики защиты и нападения.

Тактика нападения со второй передачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

#### **Тема 4. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол.**

- а) верхняя передача мяча над собой из 5 и 10 передач;
- б) верхняя передача из 3-й зоны в 4-ю на удар из 5 передач;
- в) нижняя прямая подача в пределы площадки из 5 передач, в левую и правую половины из 6 подач;
- г) верхняя прямая подача в пределы площадки из 5;
- д) прямой нападающий удар из 4-й зоны из 3 попыток; то же из 2-й зоны.

### **Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол**

**Тема 5. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Совершенствование техники передач мяча на месте.** Техника безопасности на тренировочных занятиях по баскетболу. Первая помощь при травмах. Гигиенические требования к занятиям.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передвижения без мяча в защитной стойке

Передачи мяча в парах от груди, одной рукой, двумя руками, с ударом об пол и по воздуху.

Правила игры в баскетбол. Основные термины.

**Тема 6. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски.** общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Ведение мяча по прямой, по дугам, «змейкой», разными руками. Эстафеты с элементами баскетбола. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

**Тема 7. Защитные действия против ведения и передач соперника.** общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника. Передвижения в защитной стойке против атакующего соперника. Защитные действия против бросков в кольцо. Двусторонняя игра по всем правилам.

**Тема 8. Техника бросков в кольцо с различных точек.** общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Броски в кольцо с трехочковой линии.

### **Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол**

**Тема 9. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Пра-**

**вила игры в волейбол.** Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; передачи мяча после набрасывания партнером; передачи мяча у стены; встречные передачи в парах; передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; прием и передача мяча после подачи.

Эстафеты и игры с передачами мяча.

Основные правила игры в волейбол.

**Тема 10. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.**

**Судейство соревнований по волейболу.** Имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м.; броски мяча и подача на партнера с 8–9 м.; броски и подачи через пониженную сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны; удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12–15 м. из-за лицевой линии, соревнования на большее количество подач на точность.

Подвижные игры, эстафеты.

Основные правила судейства игры в волейбол.

**Тема 11. Техника нападающего удара.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку (пониженную), в прыжке с разбега (1, 2, 3, 4 шага). Броски волейбольного мяча через сетку. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком; по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку), удары с 6–7 м. у стены; атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменениями траектории, против блокирующего.

**Тема 12. Техника защитных действий: блокирование, страховка.** Имитация блокирования у сетки, прыжок с места; имитация блокирования после перемещения вправо или влево на 1–2 шага; блокирование нападающих; варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка, в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении, после перемещения вдоль сетки.

**Тема 13. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.** Теоретические сведения о способах взаимодействия игроков в различных вариантах тактики защиты и нападения.

Тактика нападения со второй передачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

**Тема 14. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол.**

- а) верхняя передача мяча над собой из 5 и 10 передач;
- б) верхняя передача из 3-й зоны в 4-ю на удар из 5 передач;
- в) нижняя прямая подача в пределы площадки из 5 передач, в левую и правую половины из 6 подач;
- г) верхняя прямая подача в пределы площадки из 5;
- д) прямой нападающий удар из 4-й зоны из 3 попыток; то же из 2-й зоны.

**Тема 15. Двусторонняя игра в волейбол.** Совершенствование технических умений и навыков игры в волейбол в соответствии с правилами игры.

Совершенствование тактико-технических действий в различных игровых ситуациях. Совершенствование подач на точность в левую и правую половину площадки. Позиционное нападение. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование.

#### Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол

**Тема 16. Правила игры в баскетбол Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении.** Правила игры в баскетбол. Основные термины. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

**Тема 17. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски.** Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Ведение мяча по прямой, по дугам, «змейкой», разными руками.

Пробные попытки зачетных нормативов:

- штрафные броски в кольцо (попасть 3 из 10 попыток);
- броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 5 из 10).

**Тема 18. Защитные действия против ведения и передач соперника.**

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника. Передвижения в защитной стойке против атакующего соперника. Защитные действия против бросков в кольцо. Двусторонняя игра по всем правилам.

**Тема 19. Двусторонняя игра в баскетбол.** Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Деление учащихся на команды. Двусторонняя игра по официальным правилам.

#### Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол

**Тема 20. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол.** Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; передачи мяча после набрасывания партнером; передачи мяча у стены; встречные передачи в парах; передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

**Тема 21. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу.** Имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м.; броски мяча и подача на партнера с 8–9 м.; броски и подачи через пониженную сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны; удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12–15 м. из-за лицевой линии, соревнования на большее количество подач на точность.

Основные правила судейства игры в волейбол.

**Тема 22. Техника нападающего удара.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку (пониженную), в прыжке с разбега (1, 2, 3, 4 шага). Броски волейбольного мяча через сетку. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком; по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку), удары с 6–7 м. у стены; атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменениями траектории, против блокирующего.



**Тема 23. Техника защитных действий: блокирование, страховка.** Имитация блокирования у сетки, прыжок с места; имитация блокирования после перемещения вправо или влево на 1–2 шага; блокирование нападающих; варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка, в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении, после перемещения вдоль сетки.

**Тема 24. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.** Теоретические сведения о способах взаимодействия игроков в различных вариантах тактики защиты и нападения.

Тактика нападения со второй передачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

**Тема 25. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол.**

- а) верхняя передача мяча над собой из 5 и 10 передач;
- б) верхняя передача из 3-й зоны в 4-ю на удар из 5 передач;
- в) нижняя прямая подача в пределы площадки из 5 передач, в левую и правую половины из 6 подач;
- г) верхняя прямая подача в пределы площадки из 5;
- д) прямой нападающий удар из 4-й зоны из 3 попыток; то же из 2-й зоны.

**Тема 26. Двусторонняя игра в волейбол.** Совершенствование технических умений и навыков игры в волейбол в соответствии с правилами игры.

Совершенствование тактико-технических действий в различных игровых ситуациях. Совершенствование подач на точность в левую и правую половину площадки. Позиционное нападение. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование.

## **Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол**

**Тема 27. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении.** Совершенствование техники базовых технических элементов игры. Закрепление техники выполнения усвоенных элементов в игре на одно кольцо.

**Тема 28. Тактика игры в нападении численным большинством.** Обучение тактике игры в нападении численным большинством и тактике игры в защите в меньшинстве. Закрепление умений в двусторонней игре.

**Тема 29. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите.** Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите. Закрепление усвоенных элементов в двусторонней игре.

**Тема 30. Тактика игры в зонной защите.** Тактика игры в зонной защите. Закрепление умений в двусторонней игре.

**Тема 31. Двусторонняя игра в баскетбол.** Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Деление учащихся на команды. Двусторонняя игра по официальным правилам.

## **Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол**

**Тема 32. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.** Теоретические сведения о способах взаимодействия игроков в различных вариантах тактики защиты и нападения.

Тактика нападения со второй передачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

**Тема 33. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол.**

- а) верхняя передача мяча над собой из 5 и 10 передач;
- б) верхняя передача из 3-й зоны в 4-ю на удар из 5 передач;
- в) нижняя прямая подача в пределы площадки из 5 передач, в левую и правую половины из 6 подач;
- г) верхняя прямая подача в пределы площадки из 5;
- д) прямой нападающий удар из 4-й зоны из 3 попыток; то же из 2-й зоны.

**Тема 34. Двусторонняя игра в волейбол.** Совершенствование технических умений и навыков игры в волейбол в соответствии с правилами игры.

Совершенствование тактико-технических действий в различных игровых ситуациях. Совершенствование подач на точность в левую и правую половину площадки. Позиционное нападение. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование.

## **Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол**

**Тема 35. Тактика игры в нападении численным большинством.** Тактика игры в нападении численным большинством и тактики игры в защите в меньшинстве. Закрепление умений в двусторонней игре.

**Тема 36. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите.** Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите. Закрепление усвоенных элементов в двусторонней игре.

**Тема 37. Тактика игры в зонной защите.** Двусторонняя игра с применением зонной защиты.

**Тема 38. Двусторонняя игра в баскетбол.** Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Деление учащихся на команды. Двусторонняя игра по официальным правилам.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Общие положения**

Самостоятельная работа обучающихся – особый вид познавательной деятельности, в процессе которой происходит формирование оптимального для данного индивида стиля получения, обработки и усвоения учебной информации на основе интеграции его субъективного опыта с культурными образцами.

Самостоятельная работа может быть аудиторной и внеаудиторной.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется на практических занятиях. Внеаудиторная самостоятельная работа может осуществляться:

– в контакте с преподавателем: на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т. д.;

– без контакта с преподавателем: в аудитории для индивидуальных занятий, в

библиотеке, дома, в общежитии и других местах при выполнении учебных и творческих заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа, прежде всего, включает повторение материала, изученного в ходе аудиторных занятий; работу с основной и дополнительной литературой и интернет-источниками; подготовку к практическим занятиям; выполнение заданий, вынесенных преподавателем на самостоятельное изучение; научно-исследовательскую и творческую работу обучающегося.

Целью самостоятельной работы обучающегося является:

- формирование приверженности к будущей профессии;
- систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных знаний умений, владений;
- формирование умений использовать различные виды изданий (официальные, научные, справочные, информационные и др.);
- развитие познавательных способностей и активности обучающегося (творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности);
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации;
- развитие исследовательского и творческого мышления.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, и ее объем по каждой дисциплине определяется учебным планом. Методика ее организации зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, индивидуальных качеств и условий учебной деятельности.

Для эффективной организации самостоятельной работы обучающийся должен:

*знать:*

- систему форм и методов обучения в вузе;
- основы научной организации труда;
- методики самостоятельной работы;
- критерии оценки качества выполняемой самостоятельной работы;

*уметь:*

- проводить поиск в различных поисковых системах;
- использовать различные виды изданий;
- применять методики самостоятельной работы с учетом особенностей изучаемой дисциплины;

*владеть:*

- навыками планирования самостоятельной работы;
- навыками соотнесения планируемых целей и полученных результатов в ходе самостоятельной работы;
- навыками проектирования и моделирования разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению, но с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и владениям обучаемых. Обязательно следует помнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочного занятия, а затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

## **5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Таблица 5

**5.2.1. Содержание самостоятельной работы**

| Наименование разделов, темы   | Содержание самостоятельной работы | Форма контроля |
|---|-----------------------------------|----------------|
| Самостоятельная работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена. |                                   |                |

**5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы****5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для самостоятельной работы**

См. Раздел 7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины.

[www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru) – Единый портал интернет-тестирования в сфере образования.

Интернет-ресурс «Интернет-тренажеры. Подготовка к процедурам контроля качества» имеет два режима: «обучение» и «самоконтроль».

**6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ****6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Таблица 6

**Паспорт фонда оценочных средств для текущей формы контроля**

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства   |
|--|--|---|--|
| 1  | 2  | 3                                       | 4  |
| <b>Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол</b>   |  |   |  |
| Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 1 «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу» |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 2. Техника основных элементов приема и передач мяча сверху и снизу; техника нижней и верхней подачи мяча        | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 2 «Техника основных элементов приема и передач мяча сверху и снизу; техника нижней и верхней подачи мяча»        |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 3. Техника и тактика актика игры в во-  | УК-7. Способен поддерживать должный  | УК-7.1                                  | Практическая работа № 3 «Техника и тактика актика  |
|  |  | УК-7.2                                  |  |

| Наименование разделов, темы   | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства  |
|---|--|---|---|
| лейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите  | уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                     | УК-7.3                                  | игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите»  |
| Тема 4. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 4 «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол»  |
|   |  | УК-7.2                                  |   |
|   |  | УК-7.3                                  |   |
| <b>Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол</b>  |  |   |   |
| Тема 5. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Совершенствование техники передач мяча на месте | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 5 «Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Совершенствование техники передач мяча на месте» |
|   |  | УК-7.2                                  |   |
|   |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 6. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 6 «Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски»   |
|   |  | УК-7.2                                  |   |
|   |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 7. Защитные действия против ведения и передач соперника  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 7 «Защитные действия против ведения и передач соперника»  |
|   |  | УК-7.2                                  |   |
|   |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 8. Техника бросков в кольцо с различных точек  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 8 «Техника бросков в кольцо с различных точек»  |
|   |  | УК-7.2                                  |   |
|   |  | УК-7.3                                  |   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>  |  |   |   |

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства   |
|--|--|---|--|
| Тема 9. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол                | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 9 «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол»                |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 10. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 10 «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу» |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 11. Техника нападающего удара   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 11. «Техника нападающего удара»  |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 12. Техника защитных действий: блокирование, страховка  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 12 «Техника защитных действий: блокирование, страховка»  |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 13. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите     | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 13 «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите»     |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 14. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 14 «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол»  |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 15. Двусторонняя игра в волейбол  | УК-7. Способен поддерживать должный  | УК-7.1                                  | Практическая работа № 15 «Двусторонняя игра в во-  |
|  |  | УК-7.2                                  |  |

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства  |
|--|--|---|---|
|  | уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                     | УК-7.3                                  | лейбол»   |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>  |  |   |   |
| Тема 16. Правила игры в баскетбол Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 16. «Правила игры в баскетбол Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 17. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 17. «Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски»  |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 18. Защитные действия против ведения и передач соперника  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 18. «Защитные действия против ведения и передач соперника»  |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 19. Двусторонняя игра в баскетбол   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 19 «Двусторонняя игра в баскетбол»  |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол</b>   |  |   |   |
| Тема 20. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол                                   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 20. «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол»                                   |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 21. Техника подачи мяча: нижняя пря-  | УК-7. Способен поддерживать должный  | УК-7.1                                  | Практическая работа № 21. «Техника подачи мяча:   |
|  |  | УК-7.2                                  |   |

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства  |
|--|--|---|---|
| мая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу                                     | уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                     | УК-7.3                                  | нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу»   |
| Тема 22. Техника нападающего удара   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 22. «Техника нападающего удара»   |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 23. Техника защитных действий: блокирование, страховка  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 23. «Техника защитных действий: блокирование, страховка»  |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 24. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 24. «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите» |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 25. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол                                    | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 25. «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол»                                    |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 26. Двусторонняя игра в волейбол  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 26. «Двусторонняя игра в волейбол»  |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол</b>  |  |   |   |
| Тема 27. Совершенствование техники передвижений в защитной   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической   | УК-7.1                                  | Практическая работа № 27. «Совершенствование техники передвижений в за-   |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |



| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства  |
|--|--|---|---|
| стойке, передач мяча на месте и в движении   | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |   | щитной стойке, передач мяча на месте и в движении»  |
| Тема 28. Тактика игры в нападении численным большинством   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 28. «Тактика игры в нападении численным большинством»   |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 29. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите                    | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 29. «Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите»                    |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 30. Тактика игры в зонной защите  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 30. «Тактика игры в зонной защите»  |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 31. Двусторонняя игра в баскетбол   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 31. «Двусторонняя игра в баскетбол»   |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| <b>Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол</b>   |  |   |   |
| Тема 32. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 32. «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите» |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 33. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол                                    | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для  | УК-7.1                                  | Практическая работа № 33. «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол»                                    |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |

| Наименование разделов, темы   | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства   |
|---|--|---|--|
|   | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |   |  |
| Тема 34. Двусторонняя игра в волейбол   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 34. «Двусторонняя игра в волейбол»   |
|   |  | УК-7.2                                  |  |
|   |  | УК-7.3                                  |  |
| <b>Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол</b>   |  |   |  |
| Тема 35. Тактика игры в нападении численным большинством                            | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 35. «Тактика игры в нападении численным большинством»                            |
|   |  | УК-7.2                                  |  |
|   |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 36. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 36. «Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите» |
|   |  | УК-7.2                                  |  |
|   |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 37. Тактика игры в зонной защите   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 37 «Тактика игры в зонной защите»  |
|   |  | УК-7.2                                  |  |
|   |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 38. Двусторонняя игра в баскетбол  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Практическая работа № 38. «Двусторонняя игра в баскетбол»  |
|   |  | УК-7.2                                  |  |
|   |  | УК-7.3                                  |  |

Таблица 7

**Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации**

| <b>Наименование разделов, темы</b>  | <b>Планируемые результаты освоения ОПОП</b>  | <b>Коды индикаторов достижения компетенций</b> | <b>Наименование оценочного средства</b>       |
|---|--|--|---|
| <b>1</b>  | <b>2</b>   | <b>3</b>                                       | <b>4</b>                                      |
| <b>Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол</b>  |  |  |   |
| Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1   | Нормативы по волейболу                        |
|   |  | УК-7.2   |   |
|   |  | УК-7.3   | Практико-ориентированное задание № 1          |
| Тема 2. Техника основных элементов приема и передач мяча сверху и снизу; техника нижней и верхней подачи мяча   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1   | Нормативы по волейболу                        |
|   |  | УК-7.2   |   |
|   |  | УК-7.3   | Практико-ориентированное задание № 1, 2, 3    |
| Тема 3. Техника и тактика атак игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1   | Нормативы по волейболу                        |
|   |  | УК-7.2   |   |
|   |  | УК-7.3   | Практико-ориентированное задание № 3,4        |
| Тема 4. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1   | Нормативы по волейболу                        |
|   |  | УК-7.2   |   |
|   |  | УК-7.3   | Практико-ориентированное задание № 1, 2, 3, 4 |
| <b>Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол</b>  |  |  |   |
| Тема 5. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Совершенствование техники передач мяча на месте | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1   | Нормативы по баскетболу                       |
|   |  | УК-7.2   |   |
|   |  | УК-7.3   | Практико-ориентированное задание № 6          |
| Тема 6. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для  | УК-7.1   | Нормативы по баскетболу                       |
|   |  | УК-7.2   |   |
|   |  | УК-7.3   | Практико-ориентированное задание № 5          |

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства                                       |
|--|--|---|--|
| Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски   | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |   |  |
| Тема 7. Защитные действия против ведения и передач соперника   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 7    |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 8. Техника бросков в кольцо с различных точек   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 5, 6 |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>   |  |   |  |
| Тема 9. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол                | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 1, 4  |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 10. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 3     |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 11. Техника нападающего удара   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 3, 4  |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 12. Техника защитных действий: блокирование, страховка  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 4     |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства  |
|--|--|---|---|
|  | ценной социальной и профессиональной деятельности  |   |   |
| Тема 13. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите                         | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 2, 4       |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 14. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 1, 2, 3, 4 |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 15. Двусторонняя игра в волейбол  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 2, 3, 4    |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>  |  |   |   |
| Тема 16. Правила игры в баскетбол Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 6         |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 17. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 5         |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 18. Защитные действия против ведения и передач соперника  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и                               | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 7         |
|  |  | УК-7.2                                  |   |
|  |  | УК-7.3                                  |   |

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства           |
|--|--|---|--|
|  | профессиональной деятельности  |   |  |
| Тема 19. Двусторонняя игра в баскетбол   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу                    |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание № 5, 6, 7 |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол</b>   |  |   |  |
| Тема 20. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол               | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу                     |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание № 1, 2, 4 |
| Тема 21. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу                     |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание № 3       |
| Тема 22. Техника нападающего удара   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу                     |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание № 3       |
| Тема 23. Техника защитных действий: блокирование, страховка  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу                     |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание № 4       |
| Тема 24. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите     | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу                     |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание № 2, 4    |

| Наименование разделов, темы   | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства  |
|---|--|---|---|
|   | деятельности   |   |   |
| Тема 25. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол                                   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 1, 2, 3, 4 |
|   |  | УК-7.2                                  |   |
|   |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 26. Двусторонняя игра в волейбол   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 2, 3, 4    |
|   |  | УК-7.2                                  |   |
|   |  | УК-7.3                                  |   |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол</b>   |  |   |   |
| Тема 27. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 6         |
|   |  | УК-7.2                                  |   |
|   |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 28. Тактика игры в нападении численным большинством  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу<br><br>Практико-ориентированное задание № 6         |
|   |  | УК-7.2                                  |   |
|   |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 29. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите                   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу   |
|   |  | УК-7.2                                  |   |
|   |  | УК-7.3                                  |   |
| Тема 30. Тактика игры в зонной защите   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу   |
|   |  | УК-7.2                                  |   |
|   |  | УК-7.3                                  |   |

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства           |
|--|--|---|--|
| Тема 31. Двусторонняя игра в баскетбол   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу                    |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание № 5, 6, 7 |
| <b>Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол</b>   |  |   |  |
| Тема 32. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу                     |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание № 2, 4    |
| Тема 33. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол                                    | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу                     |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание № 2, 3, 4 |
| Тема 34. Двусторонняя игра в волейбол  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по волейболу                     |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание № 2, 3, 4 |
| <b>Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол</b>  |  |   |  |
| Тема 35. Тактика игры в нападении численным большинством   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу                    |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 36. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите                    | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу                    |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |



| Наименование разделов, темы            | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства           |
|--|--|---|--|
| Тема 37. Тактика игры в зонной защите  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу                    |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  |  |
| Тема 38. Двусторонняя игра в баскетбол | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по баскетболу                    |
|  |  | УК-7.2                                  |  |
|  |  | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание № 5, 6, 7 |

## 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Таблица 8

#### Показатели и критерии оценивания компетенций

| Планируемые результаты освоения ОПОП | Показатели сформированности компетенций  | Критерии оценивания   |
|--------------------------------------|--|---|
| 1                                    | 2  | 3   |
| УК-7                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимает роль физической культуры в социальной деятельности; значение средств и методов физической культуры для достижения профессиональных целей</li> <li>– применяет физические упражнения для укрепления здоровья, повышения работоспособности; различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности.</li> <li>– способен использовать знания, умения, владения в профессиональной деятельности.</li> </ul> | Обучающийся обладает необходимой системой знаний, достиг осознанного владения умениями, навыками и способами профессиональной деятельности. Демонстрирует способность анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях. |

Таблица 9

## Этапы формирования компетенций

| Наименование этапа   | Характеристика этапа  | Формы контроля   |
|--|---|--|
| 1  | 2   | 3  |
| Начальный (входной) этап формирования компетенций            | Диагностика входных знаний в рамках компетенций.  | Входное тестирование, самоанализ, опрос  |
| Текущий этап формирования компетенций                        | Выполнение обучающимися заданий, направленных на формирование компетенций<br>Осуществление выявления причин препятствующих эффективному освоению компетенций. | Практические занятия   |
| Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций | Оценивание сформированности компетенций по отдельной части дисциплины или дисциплины в целом.   | Зачет:<br>выполнение практико-ориентированных заданий (сдача контрольных нормативов) |

## 6.2.2. Описание шкал оценивания

Таблица 10

## 6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете

| Оценка по номинальной шкале | Описание уровней результатов обучения   |
|-----------------------------|---|
| <b>зачтено</b>              | <p>Обучающийся показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и владения, определенные программой.</p> <p>Грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу.</p> <p>Обучающийся способен действовать в нестандартных практико-ориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы.</p> <p>Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования соответствующих компетенций.</p> |
| <b>зачтено</b>              | <p>Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, владениями по дисциплине.</p> <p>Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов.</p> <p>Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.</p>  |
| <b>зачтено</b>              | <p>Результат обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине.</p> <p>Ответы излагает хотя и с ошибками, но исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов.</p> <p>Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и владений для решения практико-ориентированных задач.</p>   |

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>не зачтено</b> | <p>Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных знаний ключевых вопросов по дисциплине.</p> <p>Допущенные ошибки и неточности в ходе промежуточного контроля показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине.</p> <p>Обучающийся допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.</p> |
|-------------------|---|

**Таблица 11**

### 6.2.2.2. Описание шкалы оценивания

#### *Письменная работа (реферат и т. д.)*

| Критерии оценки  | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно |
|--|---------|--------|-------------------|---------------------|
| Обоснование актуальности темы  |         |        |                   |                     |
| Качество оценки степени разработанности темы в специальной литературе              |         |        |                   |                     |
| Степень реализации поставленной цели и задач                                       |         |        |                   |                     |
| Объем и глубина раскрытия темы   |         |        |                   |                     |
| Наличие материала, ориентированного на практическое использование                  |         |        |                   |                     |
| Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов                    |         |        |                   |                     |
| Степень оригинальности текста  |         |        |                   |                     |
| Эрудиция, использование междисциплинарных связей                                   |         |        |                   |                     |
| Соблюдение требований к структуре работы   |         |        |                   |                     |
| Качество оформления работы с учетом требований                                     |         |        |                   |                     |
| Информационная культура (цитирование, оформление списка использованной литературы) |         |        |                   |                     |
| <b>Общая оценка</b>  |         |        |                   |                     |

#### *Практическое (практико-ориентированное) задание*

| Оценка по номинальной шкале | Характеристики ответа обучающегося   |
|-----------------------------|--|
| <b>Отлично</b>              | Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.            |
| <b>Хорошо</b>               | Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию. |
| <b>Удовлетворительно</b>    | Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, путаясь в профессиональных понятиях.   |
| <b>Неудовлетворительно</b>  | Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.   |

### Нормативы по баскетболу

| Оценка по номинальной шкале | Характеристика                                 | курс | Описание уровней результатов обучения |                |
|-----------------------------|--|------|---------------------------------------|----------------|
| Зачтено                     | Штрафные броски в кольцо                       | 1    | 4 попадания в кольцо из 10 бросков    |                |
|                             |  | 2    | 5 попаданий в кольцо из 10 бросков    |                |
|                             |  | 3    | 6 попадания в кольцо из 10 бросков    |                |
| Зачтено                     | Бросок в кольцо с 2-х шагов после ведения мяча | 1    | 6 попаданий в кольцо из 10 бросков    |                |
|                             |  | 2    | 7 попаданий в кольцо из 10 бросков    |                |
|                             |  | 3    | 8 попаданий в кольцо из 10 бросков    |                |
| Зачтено                     | Ведение мяча с 2-мя бросками в оба кольца      |      | <b>Женщины</b>                        | <b>Мужчины</b> |
|                             |  | 1    | 30 сек.                               | 25 сек.        |
|                             |  | 2    | 25 сек                                | 20 сек.        |
|                             |  | 3    | 20 сек.                               | 18 сек.        |

### Нормативы по волейболу

| Оценка по номинальной шкале | Характеристика                           | курс | Описание уровней результатов обучения |
|-----------------------------|--|------|---------------------------------------|
| Зачтено                     | Передача мяча у стены (верхняя и нижняя) | 1    | 10 раз без потери мяча                |
| Зачтено                     | Передача мяча в парах                    | 2    | 10 раз без потери мяча                |
|                             |  | 3    | 15 раз без потери мяча                |
| Зачтено                     | Подача мяча через сетку                  | 1    | 5 подач из 10                         |
|                             |  | 2    | 6 подач из 10                         |
|                             |  | 3    | 7 подач из 10                         |
| Зачтено                     | Прием мяча любым способом с подачи       | 1    | 5 раз из 10                           |
|                             |  | 2    | 6 раз из 10                           |
|                             |  | 3    | 7 раз из 10                           |

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### 6.3.1. Материалы для подготовки к зачету

Таблица 12

#### Материалы, необходимые для оценки знаний (примерные теоретические вопросы) к зачету

Использование теоретических вопросов не предусмотрено.

Таблица 13

#### Материалы, необходимые для оценки умений и владений (примерные практико-ориентированные задания)

| № п/п | Темы примерных практико-ориентированных заданий | Код компетенций |
|-------|---|-----------------|
| 1.    | Передача мяча у стены (верхняя и нижняя)        | УК-7            |
| 2.    | Передача мяча в парах                           | УК-7            |
| 3.    | Подача мяча через сетку                         | УК-7            |
| 4.    | Прием мяча любым способом с подачи              | УК-7            |

|    |  |      |
|----|--|------|
| 5. | Штрафные броски в кольцо                       | УК-7 |
| 6. | Бросок в кольцо с 2-х шагов после ведения мяча | УК-7 |
| 7. | Ведение мяча с 2-мя бросками в оба кольца      | УК-7 |

### **6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине**

Рефераты предлагается выполнить студентам, временно освобожденным от занятий по физической культуре не более чем на 1 семестр.

Студент, освобожденный от практических занятий по физической культуре, совместно с преподавателем данной группы определяет тему реферата, связанную с характером заболевания студента.

В целях более глубокого освоения материала студентам предлагается написание рефератов по дисциплине.

Примерные темы:

1. Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8. Основы методики самомассажа.
9. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.
12. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
13. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
15. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
16. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.
17. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза культуры и искусств.
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20. Средства и методы развития основных физических качеств.
21. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
22. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.
23. Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной

- активности.
24. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.
  25. Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.
  26. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
  27. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической и специальной подготовленности за период обучения в вузе.
  28. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за период обучения в вузе
  29. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
  30. Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов организма человека.
  31. Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.

#### Методические указания

Приступая к выполнению заданий, обучающийся должен знать, что работа будет зачтена при условии соблюдения следующих требований:

1. Знание текстов рекомендованной литературы и использование этого знания в работе.
2. Использование обучающимся нескольких источников (статей, монографий, справочной и другой литературы) для раскрытия избранной темы.
3. Культура и академические нормы изложения материала: обязательное указание на источники, грамотное цитирование авторов (прямое и косвенное), определение собственной позиции и обязательный собственный комментарий к приводимым точкам зрения.
4. Соблюдение требований к структуре и оформлению.

#### *Требования к структуре и оформлению*

**Структура.** Работа состоит из введения, основной части, заключения. Во введении необходимо определить цель и задачи работы. В основной части обязательны ссылки на номера библиографических записей в списке использованной литературы. В заключении необходимо сделать основные выводы. Список использованной литературы помещается после заключения. Библиографические записи нумеруются и располагаются в алфавитном порядке.

**Оформление.** Шрифт гарнитуры *Times New Roman*, кегль 12 или 14, через 1,5 интервала. Работу печатать на одной стороне стандартного листа бумаги формата А4 с соблюдением полей: левое – 30 мм, правое, верхнее и нижнее – 20 мм.

Выполненная работа должна быть скреплена. Работа открывается титульным листом. Затем следует «Оглавление». Порядковые номера страниц указываются внизу страницы с выравниванием от центра. Не допускается расстановка нумерации страниц от руки. Первой страницей считается титульный лист, но на нем цифра «1» не ставится. Каждый раздел всегда начинается с новой страницы.

Работа может быть иллюстрирована, но не допускается использование иллюстраций, вырезанных из книг, журналов и других изданий.

#### ***6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы***

Курсовая работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

### **6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций**

#### **6.3.4.1. Планы семинарских занятий**

Семинарские занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

#### **6.3.4.2. Задания для практических занятий**

##### **Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол**

Практическая работа № 1. Тема «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу»

Цель работы – 1) изучение техники перемещений, поворотов, остановок, стоек волейболиста; 2) техника безопасности на занятиях по волейболу.

Задание и методика выполнения:

1. Освоить основные исходные положения готовности игрока на площадке – игровые стойки: высокую, среднюю, низкую. Ноги согнуты в коленных суставах, руки – в локтевых и расположены на уровне пояса или опущены свободно вниз. При этом туловище наклонено вперед. По сигналу (двойному, тройному свистку) изменить стойку.

2. Освоить технику перемещений и остановок. Перемещения приставными шагами в стороны, двойным шагом вперед и назад, скачком вперед и назад. Передвижения на полусогнутых ногах, руки перед грудью, равномерно распределив вес тела на обе ноги, с различной скоростью, с поворотом на 90°. Остановка в исходном положении для верхней передачи мяча: руки согнуты в локтевых суставах, вынесены вперед–вверх, кисти и пальцы расположены на уровне головы, после скачка вперед – имитация верхней передачи сверху двумя руками.

3. Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по волейболу.

4. Подвижные игры и эстафеты: «Салки» с перемещением приставными шагами, «мяч в воздухе», эстафета с подбрасыванием и ловлей мяча над головой.

*Методические указания:* следить за равномерностью распределения веса тела на обе ноги и достаточным углом сгибания ног в коленях.

Практическая работа № 2. Тема «Техника основных элементов приема и передач мяча сверху и снизу; техника нижней и верхней подачи мяча»

Цель работы – 1) изучение техники приема и передач сверху и снизу двумя руками; 2) ознакомление с основными правилами игры в волейбол; 3) изучение техники подач: нижней прямой и боковой, верхней прямой; 4) ознакомление с основными правилами судейства игры.

Задание и методика выполнения:

Освоить технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

1. а) Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; б) ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; в) передачи мяча после набрасывания партнером; г) передачи мяча у стены; д) встречные передачи в парах; е) передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

2. То же после перемещений.

*Методические указания:* следить за своевременным выносом рук, правильным положением пальцев и кистей; наличием остановки после перемещения, правильным выбором места передачи.

3. Правила игры в волейбол.

4. Эстафеты у стены и с перемещением по кругу, выполняя передачу. Игра «Пионербол» с отбиванием мяча через сетку одной из указанных передач.

5. Освоить технику 1) нижней прямой и боковой подач; 2) верхней прямой подачи.

1. а) броски одной рукой снизу;

б) многократные подбрасывания мяча вперед-вверх левой рукой;

в) многократные удары по мячу правой рукой снизу у стены;

г) удары по мячу в парах на расстоянии 12–15 м;

д) подачи через сетку на точность попадания.

2. а) броски мяча вперед-вверх;

б) броски мяча одной рукой из-за головы;

в) подбрасывания мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения подачи;

г) удары по мячу вперед-вверх в стену;

д) удары по мячу на расстоянии 12–15 м;

е) подачи через сетку

*Методические указания:* следить за правильностью подброса мяча, замаха на удар, заключительного активного движения кистью.

6. Судейство соревнований по волейболу.

Практическая работа № 3. Тема «Техника и тактика атак игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите»

Цель работы – изучить тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

Задание и методика выполнения.

1. Тактика индивидуальных действий в защите и нападении:

а) совершенствование одиночного блокирования при нападающем ударе из зоны 4; то же из зоны 3;

б) совершенствование группового блокирования в двусторонней игре.

2. Тактика нападения со 2-й подачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4.

3. Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

*Методические указания:* в двусторонней игре обязательна постановка одиночного блока; следить за тем, чтобы игроки на площадке все время передвигались в средней стойке волейболиста.

4. Игра «Треугольник на волейбольной площадке».

Практическая работа № 4. Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол»

Цель работы – оценить уровень выполнения технических приемов игры в волейбол.

Задание и методика выполнения.

1. Верхняя передача мяча над собой из 10 передач: «отлично» – 6, «хорошо» – 5, «удовлетворительно» – 3–4.



2. Верхняя передача из 3 зоны в 4-ю из 5 передач: «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

3. Нижняя прямая подача в определенную половину площадки (попеременно в правую и левую) из 6 подач: «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3.

4. Верхняя прямая подача в пределы площадки из 5: юноши – «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3; девушки – «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

5. Прямой нападающий удар из 4 зоны с 3-х попыток, передача из 3-й зоны (юноши): «отлично» – 3, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 1.

6. То же из 2-й зоны.

## Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол

Практическая работа № 5. Тема «Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Правила игры в баскетбол.

Основные термины. Совершенствование техники передач мяча на месте»

Цель работы – ознакомить с теоретической частью раздела «баскетбол», обучить технике защитной стойки и передвижений.

Задание и методика выполнения:

1. Рассказ о технике безопасности на тренировочных занятиях по баскетболу, медицинской помощи при травмах, гигиенических требованиях к занятиям.

2. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

3. Передвижения без мяча в защитной стойке.

4. Передачи мяча в парах от груди, одной рукой, двумя руками, с ударом об пол и по воздуху.

Практическая работа № 6. Тема «Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении Техника ведения мяча с сопротивлением защитника.

Штрафные броски»

Цель работы – совершенствовать технику базовых технических элементов игры

Задание и методика выполнения:

1. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

2. Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча.

3. Передачи мяча в парах на месте и в движении.

4. Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении.

5. Эстафеты с элементами баскетбола.

6. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Практическая работа № 7. Тема «Защитные действия против ведения и передач соперника»

Цель работы – обучить защитным действиям против атакующих действий соперника, совершенствовать технику ведения и бросков мяча с сопротивлением.

Задание и методика выполнения:

1. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок

2. передачи мяча в парах на месте и в движении

3. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения

4. Ведение мяча с сопротивлением защитника

5. Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника

6. Передвижения в защитной стойке против атакующего соперника

7. Защитные действия против бросков в кольцо
8. Двусторонняя игра по всем правилам

Практическая работа № 8. Тема «Техника бросков в кольцо с различных точек»

Цель работы – совершенствовать технику бросков в кольцо с различных дистанций, обучить технике выполнения трехочкового броска, подготовить к сдаче зачетных нормативов

Задание и методика выполнения:

1. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок
2. Передачи мяча в парах на месте и в движении
3. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения
4. Броски в кольцо с трехочковой линии
5. Объяснение и пробные попытки зачетных нормативов:
  - штрафные броски в кольцо (попасть 4 из 10 попыток)
  - броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 6 из 10)
6. Ответы на вопросы по правилам игры в баскетбол

### Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол

Практическая работа № 9. «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол»

Цель работы – 1) изучение техники приема и передач сверху и снизу двумя руками; 2) ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

Задание и методика выполнения:

Освоить технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

1. а) Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; б) ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; в) передачи мяча после набрасывания партнером; г) передачи мяча у стены; д) встречные передачи в парах; е) передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

2. То же после перемещений.

*Методические указания:* следить за своевременным выносом рук, правильным положением пальцев и кистей; наличием остановки после перемещения, правильным выбором места передачи.

3. Правила игры в волейбол.

4. Эстафеты у стены и с перемещением по кругу, выполняя передачу. Игра «Пионербол» с отбиванием мяча через сетку одной из указанных передач.

Практическая работа № 10. Тема «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу»

Цель работы – 1) изучение техники подач: нижней прямой и боковой, верхней прямой; 2) ознакомление с основными правилами судейства игры.

Задание и методика выполнения:

1. Освоить технику 1) нижней прямой и боковой подач; 2) верхней прямой подачи.

1. а) броски одной рукой снизу;

б) многократные подбрасывания мяча вперед-вверх левой рукой;

в) многократные удары по мячу правой рукой снизу у стены;

- г) удары по мячу в парах на расстоянии 12–15 м;
  - д) подачи через сетку на точность попадания.
2. а) броски мяча вперед-вверх;
    - б) броски мяча одной рукой из-за головы;
    - в) подбрасывания мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения подачи;
      - г) удары по мячу вперед-вверх в стену;
      - д) удары по мячу на расстоянии 12–15 м;
      - е) подачи через сетку
- Методические указания:* следить за правильностью подброса мяча, замаха на удар, заключительного активного движения кистью.
3. Судейство соревнований по волейболу.
  4. Игра «Лапта волейболистов».

#### Практическая работа № 11. Тема «Техника нападающего удара»

Цель работы – изучение техники прямого нападающего удара.

Задание и методика выполнения: освоить технику прямого нападающего удара.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку, в прыжке с разбега.
  2. Удары по мячу вперед-вниз в парах (7–8 м).
  3. Шаг – прыжок со взмахом двух рук до уровня плеч.
  4. Шаг – прыжок с выполнением 2–3-х шагового разбега.
  5. Имитация нападающего удара.
  6. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком.
  7. Удары по мячу с набрасывания (без сетки, через сетку).
  8. Удары у стены с 6 – 7 м.
  9. Атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменением траектории, против блокирующего.
- Методические указания:* следить за правильным подходом к мячу, стопорящим толчком, прямой бьющей рукой, разгибанием руки в локтевом суставе, полетом мяча в направлении разбега.
10. Игра «Круговая лапта»

#### Практическая работа № 12. Тема «Техника защитных действий: блокирование, страховка»

Цель работы – изучение техники защитных действий.

Задание и методика выполнения.

1. Блокирование без прыжка: имитация блокирования; перемещение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 40–50 см, остановка – исходное положение для блокирования.
2. Блокирование с прыжком: а) по сигналу выпрыгнуть вверх, вывести ладони над сеткой; б) перемещение вдоль сетки, по сигналу – остановка и прыжок с выносом ладоней над сеткой.
3. Блокирование против нападающих, варианты блокирования (одиночное, вдвоем) против нападающих в зонах 2, 3, 4; по сигналу с перемещением рук в прыжке вправо или влево.

Самостраховка. В случае, если мяч остался на стороне блокирующих.

*Методические указания:* следить за правильным выходом на мяч, чтобы расстояние между кистями было меньше диаметра мяча, пальцы широко разведены.

Практическая работа № 13. Тема «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите»

Цель работы – изучить тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

Задание и методика выполнения.

1. Тактика индивидуальных действий в защите и нападении:

а) совершенствование одиночного блокирования при нападающем ударе из зоны 4; то же из зоны 3;

б) совершенствование группового блокирования в двусторонней игре.

2. Тактика нападения со 2-й подачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4.

3. Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

*Методические указания:* в двусторонней игре обязательна постановка одиночного блока; следить за тем, чтобы игроки на площадке все время передвигались в средней стойке волейболиста.

4. Игра «Треугольник на волейбольной площадке».

Практическая работа № 14. Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол»

Цель работы – оценить уровень выполнения технических приемов игры в волейбол.

Задание и методика выполнения.

1. Верхняя передача мяча над собой из 10 передач: «отлично» – 6, «хорошо» – 5, «удовлетворительно» – 3–4.

2. Верхняя передача из 3 зоны в 4-ю из 5 передач: «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

3. Нижняя прямая подача в определенную половину площадки (попеременно в правую и левую) из 6 подач: «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3.

4. Верхняя прямая подача в пределы площадки из 5: юноши – «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3; девушки – «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

5. Прямой нападающий удар из 4 зоны с 3-х попыток, передача из 3-й зоны (юноши): «отлично» – 3, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 1.

6. То же из 2-й зоны.

Практическая работа № 15. Тема «Двусторонняя игра в волейбол»

Цель работы – 1) совершенствование изученных технических умений игры в волейбол; 2) совершенствование умений применения в игре различных тактических действий.

Задание и методика выполнения.

1. Подачи на точность в левую и правую половину площадки.

2. Тактика нападения со 2-й передачи игроками передней линии и защиты «углом вперед». Нападение через 3-ю зону.

3. Одиночное блокирование.

4. Тактика защитных действий «углом назад».

*Методические указания:* при тактике нападения со 2-й передачи страхует игрок зоны № 6. При тактике защиты «углом назад» прием осуществляет игрок зоны № 6, его страхуют игроки зон № 1 и № 5. Одиночное блокирование обязательно.

#### **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол**

Практическая работа № 16. Тема «Правила игры в баскетбол Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении»

Цель работы – обучить правилам игры и основным терминам, совершенствовать технику базовых технических элементов игры.

Задание и методика выполнения:

Рассказ о правилах игры в баскетбол, знакомство со специфической терминологией.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Практическая работа № 17. Тема «Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски»

Цель работы – совершенствовать технику ведения мяча и штрафных бросков, подготовить к сдаче зачетных нормативов.

Задание и методика выполнения:

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Ведение мяча с сопротивлением защитника.

Ведение мяча по прямой, по дугам, «змейкой», разными руками.

Объяснение и пробные попытки зачетных нормативов:

- штрафные броски в кольцо (попасть 3 из 10 попыток);

- броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 5 из 10).

Практическая работа № 18. Тема «Защитные действия против ведения и передач соперника»

Цель работы – обучить защитным действиям против атакующих действий соперника, совершенствовать технику ведения и бросков мяча с сопротивлением.

Задание и методика выполнения:

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Ведение мяча с сопротивлением защитника.

Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника.

Передвижения в защитной стойке против атакующего соперника.

Защитные действия против бросков в кольцо.

Двусторонняя игра по всем правилам.

### Практическая работа № 19. Тема «Двусторонняя игра в баскетбол»

Цель работы – Закрепить технику выполнения ведения мяча, передач и бросков в условиях двусторонней игры и тактику игры в защите и нападении..

Задание и методика выполнения. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи в парах с завершающим броском в кольцо. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции. Деление учащихся на команды, деление игроков по игровым амплуа. Двусторонняя игра по официальным правилам баскетбола.

## Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол

### Практическая работа № 20. Тема «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол»

Цель работы – 1) изучение техники приема и передач сверху и снизу двумя руками; 2) ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

Задание и методика выполнения:

Освоить технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

1. а) Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; б) ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; в) передачи мяча после набрасывания партнером; г) передачи мяча у стены; д) встречные передачи в парах; е) передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

2. То же после перемещений.

*Методические указания:* следить за своевременным выносом рук, правильным положением пальцев и кистей; наличием остановки после перемещения, правильным выбором места передачи.

3. Правила игры в волейбол.

4. Эстафеты у стены и с перемещением по кругу, выполняя передачу. Игра «Пионербол» с отбиванием мяча через сетку одной из указанных передач.

### Практическая работа № 21. Тема «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу»

Цель работы – 1) изучение техники подач: нижней прямой и боковой, верхней прямой; 2) ознакомление с основными правилами судейства игры.

Задание и методика выполнения:

1. Освоить технику 1) нижней прямой и боковой подач; 2) верхней прямой подачи.

1. а) броски одной рукой снизу;

б) многократные подбрасывания мяча вперед-вверх левой рукой;

в) многократные удары по мячу правой рукой снизу у стены;

г) удары по мячу в парах на расстоянии 12–15 м;

д) подачи через сетку на точность попадания.

2. а) броски мяча вперед-вверх;

б) броски мяча одной рукой из-за головы;

в) подбрасывания мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения подачи;

г) удары по мячу вперед-вверх в стену;

д) удары по мячу на расстоянии 12–15 м;

е) подачи через сетку

*Методические указания:* следить за правильностью подброса мяча, замаха на удар, заключительного активного движения кистью.

3. Судейство соревнований по волейболу.
4. Игра «Лапта волейболистов».

#### Практическая работа № 22. Тема «Техника нападающего удара»

Цель работы – изучение техники прямого нападающего удара.

Задание и методика выполнения: освоить технику прямого нападающего удара.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку, в прыжке с разбега.
2. Удары по мячу вперед-вниз в парах (7–8м).
3. Шаг – прыжок со взмахом двух рук до уровня плеч.
4. Шаг – прыжок с выполнением 2–3-х шагового разбега.
5. Имитация нападающего удара.
6. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком.
7. Удары по мячу с набрасывания (без сетки, через сетку).
8. Удары у стены с 6 – 7 м.
9. Атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменением траектории, против блокирующего.

*Методические указания:* следить за правильным подходом к мячу, стопорящим толчком, прямой бьющей рукой, разгибанием руки в локтевом суставе, полетом мяча в направлении разбега.

10. Игра «Круговая лапта».

#### Практическая работа № 23. Тема «Техника защитных действий: блокирование, страховка»

Цель работы – изучение техники защитных действий.

Задание и методика выполнения.

1. Блокирование без прыжка: имитация блокирования; перемещение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 40–50 см, остановка – исходное положение для блокирования.
2. Блокирование с прыжком: а) по сигналу выпрыгнуть вверх, вывести ладони над сеткой; б) перемещение вдоль сетки, по сигналу – остановка и прыжок с выносом ладоней над сеткой.
3. Блокирование против нападающих, варианты блокирования (одиночное, вдвоем) против нападающих в зонах 2, 3, 4; по сигналу с перемещением рук в прыжке вправо или влево.

Самостраховка. В случае, если мяч остался на стороне блокирующих.

*Методические указания:* следить за правильным выходом на мяч, чтобы расстояние между кистями было меньше диаметра мяча, пальцы широко разведены.

#### Практическая работа № 24. Тема «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите»

Цель работы – изучить тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

Задание и методика выполнения.

1. Тактика индивидуальных действий в защите и нападении:
  - а) совершенствование одиночного блокирования при нападающем ударе из зоны 4; то же из зоны 3;

б) совершенствование группового блокирования в двусторонней игре.

2. Тактика нападения со 2-й подачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

3. Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

*Методические указания:* в двусторонней игре обязательна постановка одиночного блока; следить за тем, чтобы игроки на площадке все время передвигались в средней стойке волейболиста.

4. Игра «Треугольник на волейбольной площадке».

Практическая работа № 25. Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол»

Цель работы – оценить уровень выполнения технических приемов игры в волейбол.

Задание и методика выполнения.

1. Верхняя передача мяча над собой из 10 передач: «отлично» – 6, «хорошо» – 5, «удовлетворительно» – 3–4.

2. Верхняя передача из 3 зоны в 4-ю из 5 передач: «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

3. Нижняя прямая подача в определенную половину площадки (попеременно в правую и левую) из 6 подач: «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3.

4. Верхняя прямая подача в пределы площадки из 5: юноши – «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3; девушки – «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

5. Прямой нападающий удар из 4 зоны с 3-х попыток, передача из 3-й зоны (юноши): «отлично» – 3, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 1.

6. То же из 2-й зоны.

Практическая работа № 26. Тема «Двусторонняя игра в волейбол»

Цель работы – 1) совершенствование изученных технических умений игры в волейбол; 2) совершенствование умений применения в игре различных тактических действий.

Задание и методика выполнения.

1. Подачи на точность в левую и правую половину площадки.

2. Тактика нападения со 2-й передачи игроками передней линии и защиты «углом вперед». Нападение через 3-ю зону.

3. Одиночное блокирование.

4. Тактика защитных действий «углом назад».

*Методические указания:* при тактике нападения со 2-й передачи страхует игрок зоны № 6.

6. При тактике защиты «углом назад» прием осуществляет игрок зоны № 6, его страхуют игроки зон № 1 и № 5. Одиночное блокирование обязательно.

## Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол

Практическая работа № 27. Тема «Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении»



Цель работы –совершенствовать технику базовых технических элементов игры.  
Задание и методика выполнения.  
Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.  
Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча.  
Передачи мяча в парах на месте и в движении.  
Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении.  
Эстафеты с элементами баскетбола.  
Двусторонняя игра.

Практическая работа № 28. Тема «Тактика игры в нападении  
численным большинством»

Цель работы – обучить тактике игры в нападении численным большинством.  
Задание и методика выполнения.  
Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.  
Передачи мяча в парах на месте и в движении.  
Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.  
Атака кольца вдвоем, втроем при помощи одних передач, без ведения.  
Объяснение особенностей атаки в большинстве.  
Игра «двое против одного, трое против двоих».  
Двусторонняя игра.

Практическая работа № 29. Тема «Техника постановки заслона в нападении.  
Тактика личного прессинга в защите»

Цель работы – обучить технике постановки заслона в нападении. Обучить так-  
тике личного прессинга в защите.  
Задание и методика выполнения.  
Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.  
Передачи мяча в парах на месте и в движении.  
Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.  
Объяснение техники постановки заслона в парах.  
Постановка заслона с последующей атакой кольца.  
Постановка заслона с сопротивлением защитников.  
Объяснение тактики защиты с использованием личного прессинга.  
Двусторонняя игра с применением заслонов и личной защиты.

Практическая работа № 30. Тема «Тактика игры в зонной защите»

Цель работы – обучить тактике игры с использованием зонной защиты.  
Задание и методика выполнения.  
Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.  
Передачи мяча в парах на месте и в движении.  
Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.  
Объяснение тактики игры в защите, в расстановке 3-2.  
Объяснение тактики игры в защите, в расстановке 2-1-2.  
Объяснение тактики игры в защите, в расстановке 2-3.  
Игра на одно кольцо с использованием зонной защиты.  
Двусторонняя игра с применением зонной защиты.

Практическая работа № 31. Тема «Двусторонняя игра в баскетбол»

Цель работы – Закрепить технику выполнения ведения мяча, передач и бросков  
в условиях двусторонней игры и тактику игры в защите и нападении..

Задание и методика выполнения. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи в парах с завершающим броском в кольцо. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции. Деление учащихся на команды, деление игроков по игровым амплуа. Двусторонняя игра по официальным правилам баскетбола.

## Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол

Практическая работа № 32. Тема «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите»

Цель работы – изучить тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

Задание и методика выполнения.

1. Тактика индивидуальных действий в защите и нападении:

а) совершенствование одиночного блокирования при нападающем ударе из зоны 4; то же из зоны 3;

б) совершенствование группового блокирования в двусторонней игре.

2. Тактика нападения со 2-й подачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4.

3. Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

*Методические указания:* в двусторонней игре обязательна постановка одиночного блока; следить за тем, чтобы игроки на площадке все время передвигались в средней стойке волейболиста.

4. Игра «Треугольник на волейбольной площадке».

Практическая работа № 33. Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол»

Цель работы – оценить уровень выполнения технических приемов игры в волейбол.

Задание и методика выполнения.

1. Верхняя передача мяча над собой из 10 передач: «отлично» – 6, «хорошо» – 5, «удовлетворительно» – 3–4.

2. Верхняя передача из 3 зоны в 4-ю из 5 передач: «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

3. Нижняя прямая подача в определенную половину площадки (попеременно в правую и левую) из 6 подач: «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3.

4. Верхняя прямая подача в пределы площадки из 5: юноши – «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3; девушки – «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

5. Прямой нападающий удар из 4 зоны с 3-х попыток, передача из 3-й зоны (юноши): «отлично» – 3, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 1.

6. То же из 2-й зоны.

Практическая работа № 34. Тема «Двусторонняя игра в волейбол»

Цель работы – 1) совершенствование изученных технических умений игры в волейбол; 2) совершенствование умений применения в игре различных тактических действий.

Задание и методика выполнения.

1. Поддачи на точность в левую и правую половину площадки.
2. Тактика нападения со 2-й передачи игроками передней линии и защиты «углом вперед». Нападение через 3-ю зону.
3. Одиночное блокирование.
4. Тактика защитных действий «углом назад».

*Методические указания:* при тактике нападения со 2-й передачи страхует игрок зоны № 6. При тактике защиты «углом назад» прием осуществляет игрок зоны № 6, его страхуют игроки зон № 1 и № 5. Одиночное блокирование обязательно.

## **Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол**

Практическая работа № 35. Тема «Тактика игры в нападении численным большинством»

Цель работы – обучить тактике игры в нападении численным большинством и тактике игры в защите в меньшинстве.

Задание и методика выполнения.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Атака кольца вдвоем, втроем при помощи одних передач, без ведения.

Объяснение особенностей атаки в большинстве.

Объяснение особенностей защиты в меньшинстве.

Игра «двое против одного, трое против двоих».

Двусторонняя игра.

Практическая работа № 36. Тема «Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите»

Цель работы – обучить технике постановки заслона в нападении. Обучить тактике личного прессинга в защите.

Задание и методика выполнения.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Объяснение техники постановки заслона в парах.

Постановка заслона с последующей атакой кольца.

Постановка заслона с сопротивлением защитников.

Объяснение тактики защиты с использованием личного прессинга.

Двусторонняя игра с применением заслонов и личной защиты.

Практическая работа № 37. Тема «Тактика игры в зонной защите»

Цель работы – обучить тактике игры с использованием зонной защиты.

Задание и методика выполнения.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Объяснение тактики игры в защите, в расстановке 3-2.

Объяснение тактики игры в защите, в расстановке 2-1-2.  
Объяснение тактики игры в защите, в расстановке 2-3.  
Игра на одно кольцо с использованием зонной защиты.  
Двусторонняя игра с применением зонной защиты.

Практическая работа № 38. Тема «Двусторонняя игра в баскетбол»

Цель работы – Закрепить технику выполнения ведения мяча, передач и бросков в условиях двусторонней игры и тактику игры в защите и нападении..

Задание и методика выполнения. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи в парах с завершающим броском в кольцо. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции. Деление учащихся на команды, деление игроков по игровым амплуа. Двусторонняя игра по официальным правилам баскетбола.

#### **6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий**

Мелкогрупповые/индивидуальные занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

#### **6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)**

Контрольная работа в учебном процессе не используется.

#### **6.3.4.5. Тестовые задания**

Тестовые задания включены в фонд оценочных средств. Используются тестовые задания в форме выбор одного, двух и более правильных ответов из предложенных.

### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций**

1. Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ № 301 от 05.04.2017) и локальными актами (положениями) образовательной организации «Об организации учебной работы» (утв. 25.09.2017), «О порядке проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. 25.09.2017), «О порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. 24.09.2018).

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине отражены в 4 разделе «Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий».

Анализ и мониторинг промежуточной аттестации отражен в сборнике статистических материалов: «Итоги зимней (летней) зачетно-экзаменационной сессии».

2. Для подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется пользоваться фондом оценочных средств:

– перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.1);

– описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. п. 6.2);

– типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.3).

3. Требования к прохождению промежуточной аттестации зачет. Обучающийся должен: своевременно и качественно выполнять практические работы;

–своевременно выполнять самостоятельные задания;

–пройти промежуточное тестирование (выполнить нормативы);

4. Во время промежуточной аттестации используются:

–база практических заданий, выносимых на зачет;

– описание шкал оценивания;

– справочные, методические и иные материалы.

5. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья фонды оценочных средств адаптированы за счет использования специализированного оборудования для инклюзивного обучения. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ПЕЧАТНЫХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы<sup>1</sup>**

1. Физическая культура : учебник / коллектив авторов ; под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с. – (Бакалавриат).
2. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челябин. гос. ин-т культуры, И. А. Власова.— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 161 с.: ил. — ISBN 978-5-94839-628-6 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/651923> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич. Пауэрлифтинг: Учебно-методическое пособие / Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич, Челяб.гос. академия культуры и искусств, Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич .— Челябинск : ЧГАКИ, 2014 .— 108 с. — ISBN 978-5-94839-458-9 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/284004> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Ерёмкина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учеб.-метод. пособие / Л. В. Ерёмкина; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2018. – 88 с.—Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL:

---

<sup>1</sup> Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами осуществляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

- <https://lib.rucont.ru/efd/675738> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» / В. И. Кравчук; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2013. – 183 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/284008> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  6. Кравчук, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств / В. И. Кравчук. Челябинск, 2014 – 300 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/299088> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  7. Кравчук, В. И. Физическая культура: учеб. пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов культуры / В. И. Кравчук: Челяб. гос. институт культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2019. – 223 с Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL:<https://lib.rucont.ru/efd/199888> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  8. Смолин, Ю. В., Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю. В. Смолин; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2016. – 55 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/631985> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **7.2. Информационные ресурсы**

### **7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Базы данных:**

ЭБС «Лань» – Режим доступа:<http://e.lanbook.com>

ЭБС «Руконт» — Режим доступа: <http://rucont.ru>

#### **Информационные справочные системы:**

Использование информационных систем по дисциплине не предусмотрено

### **7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

<http://www.intuit.ru/> – Национальный открытый университет

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Комплексное изучение обучающимися дисциплины предполагает: овладение материалами лекций, учебной и дополнительной литературой, указанной в рабочей программе дисциплины; творческую работу обучающихся в ходе проведения семинарских (практических, индивидуальных) занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы обучающихся.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Основой для подготовки обучающегося к семинарским занятиям являются лекции и издания, рекомендуемые преподавателем (см. п. 6.3. Типовые контрольные задания или иные мате-

риалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы).

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и владений навыками. В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Для выполнения заданий самостоятельной работы в письменной форме по темам обучающиеся, кроме рекомендуемой к изучению литературы, электронных изданий и интернет-ресурсов, должны использовать публикации по изучаемой теме в журналах: «Теория и практика физической культуры» (задания для самостоятельной работы см. в Разделе 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине).

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) с обучающимися в ходе изучения материала данной дисциплины.

Выбор методов обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется с учетом особенностей восприятия ими учебной информации, содержания обучения, методического и материально-технического обеспечения. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

**Таблица 14**

**Оценочные средства по дисциплине с учетом вида контроля**

| <b>Наименование оценочного средства</b> | <b>Краткая характеристика оценочного средства</b>   | <b>Виды контроля</b>                                  |
|---|---|---|
| Аттестация в рамках текущего контроля   | Средство обеспечения обратной связи в учебном процессе, форма оценки качества освоения образовательных программ, выполнения учебного плана и графика учебного процесса в период обучения студентов.   | Текущий (аттестация)                                  |
| Зачет                                   | Формы отчетности обучающегося, определяемые учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения обучающимися учебных работ, усвоения учебного материала практических и семинарских занятий.   | Промежуточный   |
| Практическая работа                     | Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и отработки владения навыками и умений, способности применять знания при решении конкретных задач.  | Текущий (в рамках практического занятия, сам. работы) |
| Реферат                                 | Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, основываясь прежде всего на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования, а также собственных взглядах на нее. | Текущий (в рамках сам. работы)                        |

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| Творческое задание | Учебные задания, требующие от обучающихся не простого воспроизводства информации, а <u>творчества</u> , поскольку содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов в решении поставленной в задании проблемы. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. | Текущий (в рамках самостоятельной работы, семинара или практического занятия) |
|--------------------|--|---|

### **9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине оснащены оборудованием (кардиолиния, силовые тренажеры, свободные веса, степ-платформы, бодибары, мячи, коврики, зеркальные панели, тематические стенды) и техническими средствами обучения (звукотехническое оборудование).



## Лист изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения и дополнения:

| <b>Учебный год</b> | <b>Реквизиты протокола Ученого совета</b> | <b>Номер раздела, подраздела</b> | <b>Содержание изменений и дополнений</b> |
|--------------------|---|----------------------------------|--|
| 2021/22            | Протокол № 8 от 31.05.2021                |                                  |  |
| 2022/23            | Протокол № 8 от 30.06.2022                |                                  |  |
| 2023/24            | Протокол № 8 от 29.05.2023                |                                  |  |
| 2024/25            | Протокол № дд.мм.гггг                     |                                  |  |
| 2025/26            | Протокол № дд.мм.гггг                     |                                  |  |

Учебное издание

Авторы-составители  
Сергей Сергеевич **РЫКОВ**  
Юрий Васильевич **СМОЛИН**

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Рабочая программа дисциплины**

Программа бакалавриата  
«Информационно-аналитические технологии»  
по направлению подготовки  
51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность  
квалификация: бакалавр

Печатается в авторской редакции

*Подписано к печати*  
*Формат 60x84/16*  
*Заказ*

*Объем 3,3 п. л.*  
*Тираж 100 экз.*

Челябинский государственный институт культуры  
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а

---

Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф