



ФГОС ВО
(версия 3+)

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
Рабочая программа дисциплины

ЧЕЛЯБИНСК 2016

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Факультет театра, кино и телевидения
Кафедра режиссуры театрализованных представлений и праздников**



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

**Рабочая программа дисциплины
по специальности 55.05.04 Продюсерство**

**Уровень высшего образования специалитет
Программа подготовки: специалитет
Специализация № 5 «Продюсер исполнительских искусств»
Квалификация: Продюсер исполнительских искусств**

**Форма обучения: очная
срок изучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры**

Челябинск 2016

УДК 796.0 (073)

ББК 75 я 73

С 73

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 55.05.04 Продюсерство

Авторы-составители: Л. В. Ерёмина, доцент кафедры физической культуры, доцент; В. И. Кравчук, зав. кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, профессор; Г. Я. Мартынова, ст. преподаватель кафедры физической культуры; С. С. Рыков ст. преподаватель кафедры физической культуры; Ю. В. Смолин, ст. преподаватель кафедры физической культуры

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета факультета театра, кино и телевидения рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 02 от 31.10.2016.

Экспертиза проведена 03.11.2016, акт № 2016/ПИИ

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на:

Учебный год	Совет факультета	№ протокола, дата утверждения
2016-2017	театра, кино и телевидения	№ 01 от 19.09.2016
2017-2018	театра, кино и телевидения	№ 01 от 18.09.2017
2018-2019	театра, кино и телевидения	№ 01 от 31.08.2018
2019-2020	театра, кино и телевидения	№ 01 от 30.08.2019

С 73

Спортивные игры: рабочая программа дисциплины по специальности 55.05.04 Продюсерство, уровень высшего образования специалитет, программа подготовки: специалитет, специализация N 5 «Продюсер исполнительских искусств», квалификация: Продюсер исполнительских искусств / Ерёмина Л. В., Кравчук В. И., Мартынова Г. Я., Рыков С. С., Смолин Ю. В., Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск, 2016. – 73 с. – (ФГОС ВО версия 3+).

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, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	5
1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	8
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	9
4.1. Структура преподавания дисциплины	9
4.1.1. Матрица компетенций	15
4.2. Содержание дисциплины	17
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	25
5.1. Общие положения	25
5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	26
5.2.1. Содержание самостоятельной работы	26
5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы	26
5.2.3. Перечень учебной литературы, необходимой для самостоятельной работы	26
5.2.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для самостоятельной работы	27
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	27
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	27
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	49
6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования	49
6.2.2. Описание шкал оценивания	51
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	53
6.3.1. Материалы для подготовки к зачету	53
6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов по дисциплине ..	55
6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы	57
6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций	57
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	76
7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	77
7.1. Основная учебная литература	77

7.2. Дополнительная литература.....	77
8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТ (ДАЛЕЕ – СЕТЬ ИНТЕРНЕТ), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	78
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ ...	78
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ	Ошибка! Закладка не определена.
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Ошибка! Закладка не определена.
11.1. Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
11.2. Учебно-лабораторная база для проведения учебных занятий	Ошибка! Закладка не определена.
12. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ	80
12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	80
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	81

Аннотация

1	Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.03.01 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"> - понимании роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - изучении научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; - 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; - обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии; - приобретении опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; - постепенном и последовательном укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности; - 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; - развитии основных физических качеств, обучении двигательным навыкам; - приобретении знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.
4	Коды формируемых компетенций	ОК-9
5	Планируемые результаты обучения по дисциплине <i>(пороговый уровень)</i>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести:</p> <p><i>знания:</i> определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>умения:</i> классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья</p> <p><i>навыки и (или) опыт деятельности:</i> выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья</p>
6	Общая трудоемкость дисциплины составляет	в академических часах – 328

7	Разработчики	<p>Л. В. Ерёмина, доцент кафедры физической культуры, доцент;</p> <p>В. И. Кравчук, зав. кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, профессор;</p> <p>Г. Я. Мартынова, ст. преподаватель кафедры физической культуры;</p> <p>С. С. Рыков ст. преподаватель кафедры физической культуры;</p> <p>Ю. В. Смолин, ст. преподаватель кафедры физической культуры</p>
---	--------------	---

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

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

Таблица 1

Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций		
	Пороговый (обязательный для всех студентов)	Продвинутый (превышение минимальных характеристик уровня сформированности компетенции)	Повышенный (максимальная сформированность компетенции)
1	2	3	4
Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	<i>знания:</i> определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	<i>знания:</i> оценивает место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне применения.	<i>знания:</i> обосновывает место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне синтеза.
	<i>умения:</i> классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	<i>умения:</i> применяет средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья; демонстрирует освоение практических умений	<i>умения:</i> регулирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья; совмещает опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности с профессиональной
	<i>навыки и (или) опыт деятельности:</i> выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	<i>навыки и (или) опыт деятельности:</i> дифференцирует средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья; демонстрирует освоение системы практических навыков	<i>навыки и (или) опыт деятельности:</i> интерпретирует средства и методы общей и специальной физической подготовленности, самоконтроля и укрепления здоровья; устанавливает мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни; обосновывает потребность в регулярных занятиях физической культурой

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Спортивные игры» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности».

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается с 1 семестра, входные знания у обучающихся сформированы недостаточно.

Освоение дисциплины будет необходимо при 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 (по учебным занятиям) (всего)	328
в том числе:	
лекции	–
семинары	–
практические занятия	328
мелкогрупповые занятия	–
индивидуальные занятия	–
– Внеаудиторная работа ¹ :	
курсовая работа	-
– Самостоятельная работа обучающихся (всего)	-
– Промежуточная аттестация обучающегося (зачет/экзамен) (всего часов по учебному плану):	

¹ Объем часов по внеаудиторной работе не отражен в учебном плане.

**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.)					Формы текущего контроля успеваемости	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Контактная работа				с/р		
		лек	сем	практ	инд			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол								
Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	4	—	—	4	—	—	Сдача нормативов по волейболу	
Тема 2. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	4	—	—	4	—	—		
Тема 3.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	4	—	—	4	—	—		
Тема 4. Техника нападающего удара	4	—	—	4	—	—		
Тема 5. Техника защитных действий: блокирование, страховка	4	—	—	4	—	—		
Тема 6. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и за-	14	—	—	14	—	—		

щите								
Тема 7. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	2	–	–	2	–	–		
<i>Итого в 1 сем.</i>	<i>36</i>	<i>–</i>	<i>–</i>	<i>36</i>	<i>–</i>	<i>–</i>		
Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол								
Тема 8. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	6	–	–	6	–	–	Сдача нормативов по баскетболу	
Тема 9 Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	8	–	–	8	–	–		
Тема 10. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	6	–	–	6	–	–		
Тема 11. Защитные действия против ведения и передач соперника	8	–	–	8	–	–		
Тема 12. Техника бросков в кольцо с различных точек	8	–	–	8	–	–		
<i>Итого в 2 сем.</i>	<i>36</i>	<i>–</i>	<i>–</i>	<i>36</i>	<i>–</i>	<i>–</i>		<i>зачет</i>
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол								
Тема 13. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	4	–	–	4	–	–	Сдача нормативов по волейболу	
Тема 14. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в	4	–	–	4	–	–		

волейбол								
Тема 15. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	2	–	–	2	–	–		
Тема 16. Техника нападающего удара	2	–	–	2	–	–		
Тема 17. Техника защитных действий: блокирование, страховка	2	–	–	2	–	–		
Тема 18. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	4	–	–	4	–	–		
Тема 19. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	2	–	–	2	–	–		
Тема 20. Двусторонняя игра в волейбол	16			16				
<i>Итого в 3 сем.</i>	<i>36</i>	–	–	<i>36</i>	–	–		
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол								
Тема 21. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	4	–	–	4			Сдача нормативов по баскетболу	
Тема 22. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	4	–	–	4				
Тема 23. Техника ведения мяча с сопротивлением за-	4	–	–	4	–	–		

щитника. Штраф- ные броски								
Тема 24. Защитные действия против ведения и передач соперника	6	–	–	6	–	–		
Тема 25. Техника бросков в кольцо с различных точек	4	–	–	4	–	–		
Тема 26. Двусто- роння игра в бас- кетбол	14			14				
Итого в 4 сем.	36	–	–	36	–	–		
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол								
Тема 27. Техника перемещений, ос- тановок, поворо- тов, стоек волей- болиста. Техника безопасности на занятиях по волей- болу	6	–	–	6	–	–	Сдача нормативов по волейбо- лу	
Тема 28. Техника приема и передач мяча: сверху и сни- зу двумя руками. Правила игры в волейбол	6	–	–	6	–	–		
Тема 29.Техника подачи мяча: ниж- няя прямая и боко- вая, верхняя пря- мая. Судейство соревнований по волейболу	6	–	–	6	–	–		
Тема 30. Техника нападающего уда- ра	6	–	–	6	–	–		
Тема 31. Техника защитных дейст- вий: блокирование, страховка	6	–	–	6	–	–		
Тема 32. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и ко- мандные действия в нападении и за- щите	6	–	–	6	–	–		
Тема 33. Кон- трольное выпол- нение технических приемов игры в волейбол	6	–	–	6	–	–		

Тема 34. Двусторонняя игра в волейбол	12	–	–	12	–	–		
<i>Итого в 5 сем.</i>	<i>54</i>	–	–	<i>54</i>	–	–		
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол								
Тема 35. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	4	–	–	4	–	–	Сдача нормативов по баскетболу	
Тема 36. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	8	–	–	8	–	–		
Тема 37. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	6	–	–	6	–	–		
Тема 38. Тактика игры в зонной защите	8	–	–	8	–	–		
Тема 39. Тактика нападения с использованием различных комбинаций	8	–	–	8	–	–		
Тема 40. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	4	–	–	4	–	–		
Тема 41. Двусторонняя игра в баскетбол	16	–	–	16	–	–		
<i>Итого в 6 сем.</i>	<i>54</i>	–	–	<i>54</i>	–	–		<i>зачет</i>
Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол								
Тема 42. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	12	–	–	12	–	–	Сдача нормативов по волейболу	
Тема 43. Контрольное выполнение технических приемов игры в	12	–	–	12	–	–		

волейбол								
Тема 44. Двусторонняя игра в волейбол	16			16				
<i>Итого в 7 сем.</i>	<i>40</i>	—	—	<i>40</i>	—	—		
Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол								
Тема 45. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	4	—	—	4	—	—	Сдача нормативов по баскетболу	
Тема 46. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	4	—	—	4	—	—		
Тема 47. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	4	—	—	4	—	—		
Тема 48. Тактика игры в зонной защите	4	—	—	4	—	—		
Тема 49. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	4	—	—	4	—	—		
Тема 50. Двусторонняя игра в баскетбол	16			16				
<i>Итого в 8 сем.</i>	<i>36</i>	—	—	<i>36</i>	—	—		<i>зачет</i>
Всего по дисциплине	328	—	—	328	—	—		

Таблица 4

4.1.1. Матрица компетенций

Наименование разделов, тем	Общая трудоемкость (всего час.)	Коды компетенций	общее количество компетенций
		ОК-9	
1	2	3	4
Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	4	+	1
Тема 2. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	4	+	1
Тема 3. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	4	+	1
Тема 4. Техника нападающего удара.	4	+	1
Тема 5. Техника защитных действий: блокирование, страховка	4	+	1
Тема 6. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	14	+	1
Тема 7. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	2	+	1
Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 8. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	6	+	1
Тема 9. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	8	+	1
Тема 10. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	6	+	1
Тема 11. Защитные действия против ведения и передач соперника	8	+	1
Тема 12. Техника бросков в кольцо с различных точек	8	+	1
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 13. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	4	+	1
Тема 14. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	4	+	1
Тема 15. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	2	+	1
Тема 16. Техника нападающего удара	2	+	1
Тема 17. Техника защитных действий: блокирование, страховка	2	+	1
Тема 18. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	4	+	1
Тема 19. Контрольное выполнение технических приемов	2	+	1

игры в волейбол			
Тема 20. Двусторонняя игра в волейбол	16	+	1
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 21. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	4	+	1
Тема 22. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	4	+	1
Тема 23. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	4	+	1
Тема 24. Защитные действия против ведения и передач соперника	6	+	1
Тема 25. Техника бросков в кольцо с различных точек	4	+	1
Тема 26. Двусторонняя игра в баскетбол	14	+	1
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 27. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	6	+	1
Тема 28. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	6	+	1
Тема 29. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	6	+	1
Тема 30. Техника нападающего удара	6	+	1
Тема 31. Техника защитных действий: блокирование, страховка	6	+	1
Тема 32. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	6	+	1
Тема 33. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	6	+	1
Тема 34. Двусторонняя игра в волейбол	12	+	1
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 35. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	4	+	1
Тема 36. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	8	+	1
Тема 37. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	6	+	1
Тема 38. Тактика игры в зонной защите	8	+	1
Тема 39. Тактика нападения с использованием различных комбинаций	8	+	1
Тема 40. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	4	+	1
Тема 41. Двусторонняя игра в баскетбол	16	+	1
Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 42. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	12	+	1
Тема 43. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	12	+	1
Тема 44. Двусторонняя игра в волейбол	16	+	1
Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 45. Правила игры в баскетбол. Совершенствование	4	+	1

техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении			
Тема 46. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	4	+	1
Тема 47. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	4	+	1
Тема 48. Тактика игры в зонной защите	4	+	1
Тема 49. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	4	+	1
Тема 50. Двусторонняя игра в баскетбол	16	+	1
Зачет		+	
Всего по дисциплине	328	51	

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 приставными 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 приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками.

Правила игры в волейбол. 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.

Эстафеты и игры с передачами мяча.

Основные правила игры в волейбол.

Тема 3. 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 4. 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.

Подвижные игры.

Тема 5. 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.

Подвижная игра.

Тема 6. 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 7. 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 8. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. 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.

Тема 9. 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 эле-

ментами баскетбола. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Тема 10. 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 11. 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 12. 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. 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);
- ответы на вопросы по правилам игры в баскетбол

Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол

Тема 13. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные исходные положения готовности игрока на площадке. Стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения приставными 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 14. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол. 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.

Эстафеты и игры с передачами мяча.

Основные правила игры в волейбол.

Тема 15. 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 16. 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.

Подвижные игры.

Тема 17. 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.

Подвижная игра.

Тема 18. 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 19. 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 20. Двусторонняя игра в волейбол. Совершенствование технических умений и навыков игры в волейбол в соответствии с правилами игры.

Совершенствование тактико-технических действий в различных игровых ситуа-

циях. 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 21. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. 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.

Тема 22. 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 23. 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 24. 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 25. 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. 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);
- ответы на вопросы по правилам игры в баскетбол.

Тема 26. Двусторонняя игра в баскетбол. общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Деление учащихся на команды. Двусторонняя игра по официальным правилам.

Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол

Тема 27. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные исходные положения готовности игрока на площадке. Стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения приставными 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 28. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол. 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.

Эстафеты и игры с передачами мяча.

Основные правила игры в волейбол.

Тема 29. 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 30. 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, наброшенному 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.

Подвижные игры.

Тема 31. 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.

Подвижная игра.

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 6. Спортивные игры. Баскетбол

Тема 35. Правила игры в баскетбол. 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 36. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра. Обучение тактике игры в нападении численным большинством и тактике игры в защите в меньшинстве. Закрепление умений в двусторонней игре.

Тема 37. 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 38. Тактика игры в зонной защите. Обучение тактике игры в зонной защите. Закрепление умений в двусторонней игре.

Тема 39. Тактика нападения с использованием различных комбинаций. Обучение тактике нападения с использованием различных комбинаций. Закрепление умений игры в нападении и защите.

Тема 40. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском

Подготовка к сдаче нормативов по броскам с различных дистанций и комплексного норматива по ведению мяча змейкой с броском.

Тема 41. Двусторонняя игра в баскетбол. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Деление учащихся на команды. Двусторонняя игра по официальным правилам.

Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол

Тема 42. 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 43. 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 44. 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 45. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении. Закрепление техники выполнения усвоенных элементов в игре на одно кольцо.

Тема 46. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра. Обучение тактике игры в нападении численным большинством и тактике игры в защите в меньшинстве. Закрепление умений в двусторонней игре.

Тема 47. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите. Обучение технике постановки заслона в нападении. Обучение тактике личного

прессинга в защите. Закрепление усвоенных элементов в двусторонней игре.

Тема 48. Тактика игры в зонной защите. Двусторонняя игра с применением зонной защиты

Тема 49. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском. Сдача нормативов по броскам с различных дистанций и комплексного норматива по ведению мяча змейкой с броском.

Тема 50. 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 индивидуума 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, навыков и (или) опыта деятельности;
- 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 организа-

ции 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;

иметь следующие навыки и опыт деятельности:

- планирование самостоятельной работы;
- соотнесение планируемых целей и полученных результатов в ходе самостоятельной работы;
- проектирование и моделирование 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 навыкам обучаемых. Обязательно следует помнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочного занятия, а затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

5.2.1. Содержание самостоятельной работы

Таблица 5

Наименование разделов, темы	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов с/р	Форма контроля
Самостоятельная работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена			

5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

5.2.3. Перечень учебной литературы, необходимой для самостоятельной работы

Жукова, Е. Д. Организация самостоятельной работы студентов [Текст] : учеб. пособие / Е. Д. Жукова. – Уфа, 2007. – 164 с.

См. также Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

5.2.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для самостоятельной работы

www.edu.ru – Российское образование. Федеральный портал.
www.twirpx.com/ – Все для студента.

См. также Раздел 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ 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	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	<p><i>знания:</i> определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.</p> <p><i>умения:</i> классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья</p> <p><i>навыки и (или) опыт деятельности:</i> выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья</p>	Практическая работа № 1. «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу» (4 час.)

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 2. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	Та же	Та же	Практическая работа №2. «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол» (4 час.)
Тема 3. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	Та же	Та же	Практическая работа № 3. «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу» (4 час.)
Тема 4. Техника нападающего удара	Та же	Та же	Практическая работа № 4. «Техника нападающего удара» (4 час.)
Тема 5. Техника защитных действий: блокирование, страховка	Та же	Та же	Практическая работа № 5. «Техника защитных действий: блокирование, страховка» (4 часа)
Тема 6. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	Та же	Та же	Практическая работа № 6. «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите» (14 час.)
Тема 7. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	Та же	Та же	Практическая работа № 7. «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол» (2 час.)
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 8. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	Та же	Та же	Практическая работа № 8. «Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте» (6 час.)

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 9. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	Та же	Та же	Практическая работа № 9. «Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» (8 час.)
Тема 10. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	Та же	Та же	Практическая работа № 10. «Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски» (6 час.)
Тема 11. Защитные действия против ведения и передач соперника	Та же	Та же	Практическая работа № 11. «Защитные действия против ведения и передач соперника» (8 час.)
Тема 12. Техника бросков в кольцо с различных точек	Та же	Та же	Практическая работа № 12. «Техника бросков в кольцо с различных точек» (12 час.)
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 13. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	Та же	Та же	Практическая работа № 13. «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу» (4 час.)
Тема 14. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	Та же	Та же	Практическая работа № 14. «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол» (4 час.)
Тема 15. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	Та же	Та же	Практическая работа № 15. «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу» (2 час.)

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 16. Техника нападающего удара	Та же	Та же	Практическая работа № 16. «Техника нападающего удара» (2 час.)
Тема 17. Техника защитных действий: блокирование, страховка	Та же	Та же	Практическая работа № 17. «Техника защитных действий: блокирование, страховка» (2 час.)
Тема 18. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	Та же	Та же	Практическая работа № 18. «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите» (4 час.)
Тема 19. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	Та же	Та же	Практическая работа № 19. «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол» (2 час.)
Тема 20. Двусторонняя игра в волейбол	Та же	Та же	Практическая работа № 20. «Двусторонняя игра в волейбол» (16 час)
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 21. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	Та же	Та же	Практическая работа № 21. «Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте» (4 час.)
Тема 22. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	Та же	Та же	Практическая работа № 22. «Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» (4 час.)
Тема 23. Техника ведения мяча с со-	Та же	Та же	Практическая работа № 23. «Техника

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
противлением защитника. Штрафные броски			ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски» (4 час.)
Тема 24. Защитные действия против ведения и передач соперника	Та же	Та же	Практическая работа № 24. «Защитные действия против ведения и передач соперника» (6 час.)
Тема 25. Техника бросков в кольцо с различных точек	Та же	Та же	Практическая работа № 25. «Техника бросков в кольцо с различных точек» (4 час.)
Тема 26. Двусторонняя игра в баскетбол	Та же	Та же	Практическая работа № 26. «Двусторонняя игра в баскетбол» (14 час.)
Раздел 8. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 27. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	Та же	Та же	Практическая работа № 27. «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу» (6 час.)
Тема 28. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	Та же	Та же	Практическая работа № 28. «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол» (6 час.)
Тема 29. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	Та же	Та же	Практическая работа № 29. «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу» (6 час.)
Тема 30. Техника нападающего удара	Та же	Та же	Практическая работа № 30. «Техника нападающего удара» (6 час.)

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 31. Техника защитных действий: блокирование, страховка	Та же	Та же	Практическая работа № 31. «Техника защитных действий: блокирование, страховка» (6 час)
Тема 32. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	Та же	Та же	Практическая работа № 32. «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите» (6 час.)
Тема 33. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	Та же	Та же	Практическая работа № 33. «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол» (6 час.)
Тема 34. Двусторонняя игра в волейбол		Та же	Практическая работа № 34. «Двусторонняя игра в волейбол» (12 час.)
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 35. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	Та же	Та же	Практическая работа № 35. «Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» (4 час.)
Тема 36. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	Та же	Та же	Практическая работа № 36. «Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра» (8 час.)
Тема 37. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	Та же	Та же	Практическая работа № 37. «Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите» (6 час.)

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 38. Тактика игры в зонной защите	Та же	Та же	Практическая работа № 38. «Тактика игры в зонной защите» (8 час.)
Тема 39. Тактика нападения с использованием различных комбинаций	Та же	Та же	Практическая работа № 39. «Тактика нападения с использованием различных комбинаций» (8 час.)
Тема 40. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	Та же	Та же	Практическая работа № 40. «Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском» (4 час.)
Тема 41. Двусторонняя игра в баскетбол	Та же	Та же	Практическая работа № 41. «Двусторонняя игра в баскетбол» (16 час.)
Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 42. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	Та же	Та же	Практическая работа № 42. «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите» (12 час.)
Тема 43. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	Та же	Та же	Практическая работа № 43. «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол» (12 час.)
Тема 44. Двусторонняя игра в волейбол	Та же	Та же	Практическая работа № 44 «Двусторонняя игра в волейбол» (16 час.)
Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 45. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	Та же	Та же	Практическая работа № 45. «Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» (4 час.)

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 46. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	Та же	Та же	Практическая работа № 46. «Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра» (4 час.)
Тема 47. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	Та же	Та же	Практическая работа № 47. «Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите» (4 час.)
Тема 48. Тактика игры в зонной защите	Та же	Та же	Практическая работа № 48. «Тактика игры в зонной защите» (4 час.)
Тема 49. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	Та же	Та же	Практическая работа № 49. «Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском» (4 час.)
Тема 50. Двусторонняя игра в баскетбол	Та же	Та же	Практическая работа № 50. «Двусторонняя игра в баскетбол» (16 час)

Таблица 7

Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания	– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 1, 2
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства	– нормативы по волейболу

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
		ва и методы общей и специальной физической подготовки и укрепления здоровья	
Тема 2. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 4, 5, 7</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>
Тема 3. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 4, 9</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>
Тема 4. Техника нападающего удара.	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 6, 8, 10</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 5. Техника защитных действий: блокирование, страховка	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 7, 9</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>
Тема 6. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 3, 4, 5, 7, 8</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>
Тема 7. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 3, 4, 5, 7, 8</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 8. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 11, 13 – практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7 – нормативы по баскетболу
Тема 9. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 11, 12, 14 – практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7 – нормативы по баскетболу
Тема 10. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 17, 18, 19 – практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7 – нормативы по баскетболу

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 11. Защитные действия против ведения и передач соперника	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 13, 14, 15, 16 – практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7 – нормативы по баскетболу
Тема 12. Техника бросков в кольцо с различных точек	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 17 – практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7 – нормативы по баскетболу
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 13. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 1, 2 – практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4 – нормативы по волейболу
Тема 14. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 4, 5, 7 – практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4 – нормативы по волейболу

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 15. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 4, 9 – практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4 – нормативы по волейболу
Тема 16. Техника нападающего удара	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 6, 8, 10 – практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4 – нормативы по волейболу
Тема 17. Техника защитных действий: блокирование, страховка	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 7, 9 – практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4 – нормативы по волейболу
Тема 18. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 3, 4, 5, 7, 8 – практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4 – нормативы по волейболу

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 19. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 3, 4, 5, 7, 8 – практико-ориентированное задание: № 1, 2, 3, 4 – нормативы по волейболу
Тема 20. Двусторонняя игра в волейбол	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 1 – практико-ориентированное задание: № 1, 2, 3, 4 – нормативы по волейболу
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 21. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 11, 13 – практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7 – нормативы по баскетболу

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 22. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 11, 12, 14</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>
Тема 23. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 17, 18, 19</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>
Тема 24. Защитные действия против ведения и передач соперника	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 13, 14, 15, 16</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 25. Техника бросков в кольцо с различных точек	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 17</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>
Тема 26. Двусторонняя игра в баскетбол	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 11, 12, 20</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>
Раздел 8. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 27. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 1, 2</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>
Тема 28. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 4, 5, 7</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 29. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 4, 9</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>
Тема 30. Техника нападающего удара	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 6, 8, 10</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>
Тема 31. Техника защитных действий: блокирование, страховка	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 7, 9</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>
Тема 32. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 3, 4, 5, 7, 8</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 33. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 3, 4, 5, 7, 8 – практико-ориентированное задание: № 1, 2, 3, 4 – нормативы по волейболу
Тема 34. Двусторонняя игра в волейбол	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 1 – практико-ориентированное задание: № 1, 2, 3, 4 – нормативы по волейболу
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 35. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	Та же	Та же	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 11, 12, 14 – практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7 – нормативы по баскетболу

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 36. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 15</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>
Тема 37. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 15, 16</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>
Тема 38. Тактика игры в зонной защите	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 13</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 39. Тактика нападения с использованием различных комбинаций	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 10, 15</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>
Тема 40. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 16, 17, 18</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>
Тема 41. Двусторонняя игра в баскетбол	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 11, 12, 20</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>
Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол			

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 42. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 3, 4, 5, 7, 8</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>
Тема 43. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 3, 4, 5, 7, 8</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>
Тема 44. Двусторонняя игра в волейбол	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 1</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 1,2, 3, 4</p> <p>– нормативы по волейболу</p>
Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол			

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 45. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 11, 12, 14</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>
Тема 46. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 15</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>
Тема 47. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	Та же	Та же	<p>– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 15, 16</p> <p>– практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7</p> <p>– нормативы по баскетболу</p>

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
Тема 48. Тактика игры в зонной защите	Та же	Та же	– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 13 – практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7 – нормативы по баскетболу
Тема 49. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	Та же	Та же	– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 16, 17, 18 – практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7 – нормативы по баскетболу
Тема 50. Двусторонняя игра в баскетбол	Та же	Та же	– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 11, 12, 20 – практико-ориентированное задание: № 5, 6, 7 – нормативы по баскетболу

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

Таблица 8

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

Показатели сформированности компетенций (пороговый уровень)	Критерии оценивания уровня сформированности компетенций	Формы контроля
1	2	3
Начальный (входной) этап формирования компетенций (входные знания)		
Знания: Имеет представление о роли физической культуры в социальной деятельности	Описывает физические упражнения для укрепления здоровья, повышения работоспособности	диагностические: самоанализ, опрос
Текущий этап формирования компетенций (связан с выполнением студентами заданий, может осуществляться выявление причин непонимания какого-либо элемента содержания или неумения при выполнении заданий)		
Знания: Называет средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей	Описывает средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей	Практическое занятие
Умения: Называет средства и методы для саморазвития и самосовершенствования	Демонстрирует (составляет) программу саморазвития и самосовершенствования (физического); владеет терминологией физической культуры	
Навыки: Создает различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности, с использованием типовых образцов.	Обосновывает применение различных программ (комплексов физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности.	
Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций		
Знания: Называет средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей	Описывает средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей	Зачет Сдача нормативов
Умения: Называет средства и методы для саморазвития и самосовершенствования	Демонстрирует (составляет) программу саморазвития и самосовершенствования (физического); владеет терминологией физической культуры	
Навыки: Создает различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности, с использованием типовых образцов.	Обосновывает применение различных программ (комплексов физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности.	

Формы контроля для продвинутого уровня:

- на **текущем** этапе формирования компетенций: практические занятия
- на **промежуточном** (аттестационном) этапе формирования компетенций: зачет.

Формы контроля для повышенного уровня:

- на **текущем** этапе формирования компетенций: выполнение нормативов на максимальный балл

– на *промежуточном* (аттестационном) этапе **формирования компетенций:**
зачет ответы на теоретические вопросы на уровне объяснения; выполнение практических заданий на уровне интерпретации и оценки.

6.2.2. Описание шкал оценивания

Таблица 9

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете

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	
		3,4	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	
		3,4	8 попаданий в кольцо из 10 бросков	
Зачтено	Ведение мяча с 2-мя бросками в оба кольца		Женщины	Мужчины
		1	30 сек.	25 сек.
		2	25 сек	20 сек.
		3,4	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
		3,4	15 раз без потери мяча
Зачтено	Подача мяча через сетку	1	5 подач из 10
		2	6 подач из 10
		3,4	7 подач из 10
Зачтено	Прием мяча любым способом с подачи	1	5 раз из 10
		2	6 раз из 10
		3,4	7 раз из 10

Оценка по номинальной шкале	Описание уровней результатов обучения
-----------------------------	---------------------------------------

Зачтено	<p>Обучающийся показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и навыки, 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 практикоориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы.</p> <p>Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования общекультурных и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС.</p>
Зачтено	<p>Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности 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 практикоориентированных ситуациях.</p>
Зачтено	<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 навыков для решения практикоориентированных задач.</p>
Не зачтено	<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>

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания при использовании бально-рейтинговой системы

Бально-рейтинговая система оценивания по дисциплине не используется.

6.2.2.3. Описание шкалы оценивания различных видов учебной работы

Таблица 10

письменная работа (реферат)

Критерии оценки	Зачтено	Не зачтено
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)		
Общая оценка		

выполнение практического задания

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа студента
Зачтено	Студент самостоятельно демонстрирует правильную технику выполнения упражнений, бега, ускоренной ходьбы; умеет составлять комплексы упражнений для коррекции осанки; для самостоятельной тренировки; для коррекции близорукости; для проведения разминки, для людей с различными заболеваниями; Самостоятельно использует средства физической культуры для разносторонней физической подготовки. Выполняет каждый норматив не менее, чем на 1 балл
Не зачтено	Студент не может самостоятельно технически правильно выполнять упражнения, не владеет техникой бега, ускоренной ходьбы; Не использует средства физической культуры для разносторонней физической подготовки. Не может выполнить нормативы на минимальный балл

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.3.1. Материалы для подготовки к зачету

Таблица 11

Материалы, необходимые для оценки знаний

**(примерные теоретические вопросы)
к зачету**

№ п/п	Примерные формулировки вопросов	Код компетенций
1.	Перечислите средства и методы спортивных игр для повышения физической подготовленности студентов.	ОК-9
2.	Какова методика самоконтроля в занятиях спортивными играми?	ОК-9
3.	Быстрота и ее формы. Средства развития быстроты и методические условия ее эффективности.	ОК-9
4.	Технические особенности подачи в волейболе. Средства совершенствования техники подачи.	ОК-9
5.	Технические особенности передачи в волейболе. Средства совершенствования техники передачи.	ОК-9
6.	Средства и методы развития общей выносливости для оптимизации физической работоспособности студентов. Методика самооценки уровня развития.	ОК-9
7.	Технические особенности приема мяча в волейболе. Средства совершенствования техники приема.	ОК-9
8.	Технические особенности нападающего удара в волейболе. Средства совершенствования техники нападающего удара.	ОК-9
9.	Средства физической культуры в профессиональной подготовке бакалавра. Классификация общеподготовительных упражнений для разносторонней физической подготовки.	ОК-9
10.	Классификация средств и методов для развития силовых возможностей комплексной направленности.	ОК-9
11.	Основные правила игры в баскетбол. Показать жесты судей.	ОК-9
12.	Перечислите амплуа игроков в баскетбольной команде.	ОК-9
13.	Тактика зонной защиты в баскетболе.	ОК-9
14.	Тактика персональной защиты в баскетболе	ОК-9
15.	Тактика игры в нападении против зонной и персональной защиты.	ОК-9
16.	Ловкость. Средства развития ловкости и методические условия ее эффективности	ОК-9
17.	Технические особенности средних и дальних бросков в баскетболе.	ОК-9
18.	Технические особенности передач мяча в движении.	ОК-9
19.	Быстрота. Средства развития быстроты, применяемые в тренировках баскетболистов	ОК-9
20.	Тестирование физических качеств в баскетболе	ОК-9

Таблица 12

Материалы, необходимые для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности (примерные практико-ориентированные задания)

№ п/п	Темы примерных практико-ориентированных заданий	Код компетенций
1.	Передача мяча у стены (верхняя и нижняя)	ОК-9
2.	Передача мяча в парах	ОК-9
3.	Подача мяча через сетку	ОК-9
4.	Прием мяча любым способом с подачи	ОК-9
5.	Штрафные броски в кольцо	ОК-9
6.	Бросок в кольцо с 2-х шагов после ведения мяча	ОК-9
7.	Ведение мяча с 2-мя бросками в оба кольца	ОК-9

6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов 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 корригирующей 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.
32. Развитие силовых качеств методами фитнес-аэробики.
33. Тенденции развития фитнеса.
34. Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека

Методические указания

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

1. Знание текстов рекомендованной литературы и использование этого знания в работе.
2. Использование студентом 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 – 20 мм, верхнее – 20 мм, 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

Аттестация в рамках текущего контроля, практическая работа; реферат, творческое задание, зачет

6.3.4.1. Планы семинарских занятий

Семинарские занятия по дисциплине «Спортивные игры» 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»
(ОК-9) (4 час.)

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 приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол»
(ОК-9) (4 час.)

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 переда-

чи 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 № 3. Тема «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу» (ОК-9) (4 час.)

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 № 4. Тема «Техника нападающего удара» (ОК-9) (4 час.)

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 № 5. Тема «Техника защитных действий:
блокирование, страховка»
(ОК-9) (4 час.)

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 разведены пошире.

Практическая работа № 6. Тема «Тактика игры в волейболе:
индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите»
(ОК-9) (14 час.)

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 № 7. Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол»
(ОК-9) (2 час.)

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 № 8.

Тема «Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте»
(ОК-9) (6 час.)

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 № 9.

Тема «Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении»
(ОК-9) (8 час.)

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

Задание и методика выполнения:

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

2. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

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

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

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

6. Эстафеты с элементами баскетбола.

7. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Практическая работа № 10.

Тема «Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски» (ОК-9) (6 час.)

Цель работы – совершенствовать технику ведения мяча и штрафных бросков, 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. Ведение мяча с сопротивлением защитника
5. Ведение мяча по прямой, по дугам, «змейкой», разными руками
6. 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 № 11.

Тема «Защитные действия против ведения и передач соперника» (ОК-9) (8 час.)

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 № 12.

Тема «Техника бросков в кольцо с различных точек» (ОК-9) (8 час.)

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 № 13.

Тема «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу»
(ОК-9) (4 час.)

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 № 14.

Тема «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол»
(ОК-9) (4 час.)

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 № 15.

Тема «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу»

(ОК-9) (2 час.)

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 № 16.

Тема «Техника нападающего удара»

(ОК-9) (2 час.)

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 № 17.

Тема «Техника защитных действий: блокирование, страховка»

(ОК-9) (2 час.)

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 № 18.

Тема «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите»
(ОК-9) (4 час.)

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 № 19.

Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол»
(ОК-9) (2 час.)

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 № 20.

Тема «Двусторонняя игра в волейбол»
(ОК-9) (16 час.)

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 4. Спортивные игры. Баскетбол

Практическая работа № 21.

Тема «Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте»
(ОК-9) (4 час.)

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

Задание и методика выполнения:

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

Практическая работа № 22.

Тема «Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении»
(ОК-9) (4 час.)

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 № 23.

Тема «Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски»
(ОК-9) (4 час.)

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 № 24.

Тема «Защитные действия против ведения и передач соперника»
(ОК-9) (6 час.)

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 № 25.

Тема «Техника бросков в кольцо с различных точек»
(ОК-9) (4 час.)

Цель работы – совершенствовать технику бросков в кольцо с различных дистанций, обучить технике выполнения трехочкового броска, 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.

Броски в кольцо с трехочковой линии.

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).

Ответы на вопросы по правилам игры в баскетбол.

Практическая работа № 26.

Тема «Двусторонняя игра в баскетбол»

(ОК-9) (14 час.)

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 № 27.

Тема «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу»

(ОК-9) (6 час.)

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 № 28.

Тема «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками.

Правила игры в волейбол»

(ОК-9) (6 час.)

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 № 29.

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

Судейство соревнований по волейболу»

(ОК-9) (6 час.)

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 № 30.

Тема «Техника нападающего удара»

(ОК-9) (6 час.)

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 № 31.

Тема «Техника защитных действий: блокирование, страховка»

(ОК-9) (6 час.)

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 № 32.

Тема «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите»

(ОК-9) (6 час.)

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»
(ОК-9) (6 час.)

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»
(ОК-9) (12 час.)

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 6. Спортивные игры. Баскетбол

Практическая работа № 35.

Тема «Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении»
(ОК-9) (4 час.)

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

Задание и методика выполнения.

Правила 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.

Практическая работа № 36.

Тема «Тактика игры в нападении численным большинством.
Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра»
(ОК-9) (8 час.)

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 № 37.

Тема «Техника постановки заслона в нападении.
Тактика личного прессинга в защите»
(ОК-9) (6 час.)

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 № 38.

Тема «Тактика игры в зонной защите»
(ОК-9) (8 час.)

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 № 39.

Тема «Тактика нападения с использованием различных комбинаций»
(ОК-9) (8 час.)

Цель работы – обучить тактике нападения с использованием различных комбинаций. Закрепить умения игры в защите и нападении.

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 выброса мяча из-за боковой и лицевой линий с использованием заслона.

Объяснение тактики защиты против выброса мяча.

Объяснение техники нападения «быстрым отрывом».

Разбор комбинаций позиционного нападения.

Разбор командных взаимодействий при игре в защите против различных комбинаций.

Двусторонняя игра.

Практическая работа № 40.

Тема «Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском»
(ОК-9) (4 час.)

Цель работы – подготовить к сдаче нормативов по броскам с различных дистанций и комплексного норматива по ведению мяча змейкой с броском.

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.

Пробные попытки сдать бросковый норматив:

- штрафной бросок – 5 из 10 попыток

- трехочковый бросок – 3 из 10 попыток

Пробные попытки сдать комплексный норматив по ведению мяча змейкой с попаданием в два кольца – 18 секунд на зачет.

Практическая работа № 41

Тема «Двусторонняя игра в баскетбол»
(ОК-9) (16 час.)

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 № 42.

Тема «Тактика игры в волейболе: индивидуальные,

групповые и командные действия в нападении и защите»
(ОК-9) (12 час.)

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 № 43.

Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол»
(ОК-9) (12 час.)

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 № 44.

Тема «Двусторонняя игра в волейбол»
(ОК-9) (16 час.)

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 8. Спортивные игры. Баскетбол

Практическая работа № 45.

Тема «Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении»
(ОК-9) (4 час.)

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

Задание и методика выполнения.

Правила 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.

Практическая работа № 46.

Тема «Тактика игры в нападении численным большинством.

Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра»
(ОК-9) (4 час.)

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 № 47.

Тема «Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите»
(ОК-9) (4 час.)

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 № 48.
Тема «Тактика игры в зонной защите»
(ОК-9) (4 час.)

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 № 49.
Тема «Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском»
(ОК-9) (4 час.)

Цель работы – подготовить к сдаче нормативов по броскам с различных дистанций и комплексного норматива по ведению мяча змейкой с броском.
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.
Пробные попытки сдать бросковый норматив:
- штрафной бросок – 5 из 10 попыток
- трехочковый бросок – 3 из 10 попыток
Пробные попытки сдать комплексный норматив по ведению мяча змейкой с попаданием в два кольца – 18 секунд на зачет.

Практическая работа № 50.
Тема «Двусторонняя игра в баскетбол»
(ОК-9) (16 час.)

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 в учебном процессе не используются.

6.3.4.6. Контрольная работа для студентов заочной формы обучения и методические рекомендации по ее выполнению

Заочная форма обучения по специальности не реализуется.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, 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 от 05 апреля 2017. № 301) и локальными актами (положениями) образовательной организации «Об организации учебной работы» (утв. 25 сентября 2017 г.), «О текущем контроле успеваемости» (утв. 15 февраля 2016 г.), «О промежуточной аттестации обучающихся» (утв. 15 февраля 2016 г.).

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, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.3).

3. Требования к прохождению промежуточной аттестации (зачета). Студент должен:

- своевременно и качественно выполнять практические работы;
- своевременно выполнять самостоятельные задания;
- пройти промежуточное тестирование;

4. Во время промежуточной аттестации используются:

- 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 адаптируются 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 или экзамене.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ¹

7.1. Основная учебная литература

1. Спортивные игры: основы обучения технике игры [Электронный ресурс] / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков .— 2017 .— 176 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/639786>
2. Спортивные игры в программе по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] / Н. В. Васенков, Е. В. Фазлеева, А. М. Садыкова, А. М. Рядозубова .— 2008 .— 63 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/214418>

7.2. Дополнительная литература

1. 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. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/243571>
2. Настольный теннис [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» (бакалавриат) / Е.Е. Демчук, Л.А. Мокеева, И.Ф. Межман, Ю.В. Шиховцов .— Самара : Изд-во ПГУТИ, 2011 .— 38 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/319646>
3. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика : учеб. пособие / В.И. Никифоров .— Самара : Изд-во ПГУТИ, 2016 .— 75 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/565115>
4. Смолин, Ю.В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов вузов / Челяб. гос. ин-т культуры, Ю.В. Смолин .— Челябинск : ЧГИК, 2016 .— 57 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/631985>
5. Якимов, К.В. Методика обучения и совершенствования техники игры в волейбол [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / А.В. Сигаев, К.В. Якимов .— Иркутск : ООО «Мегапринт», 2012 .— 83 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/339851>

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

**8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ (ДАЛЕЕ – СЕТЬ ИНТЕРНЕТ), НЕОБХОДИМЫХ
ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<http://www.fitness-aerobics.ru> – Сайт федерации фитнес-аэробики России
<http://www.beauty-fitness.ru> – Фитнес портал Beauty-Fitness.ru
<http://www.bmsi.ru> – Федерация бодибилдинга и фитнеса России
<http://www.rusathletics.com> – Всероссийская федерация легкой атлетики

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Комплексное изучение обучающимися учебной дисциплины «Спортивные игры» предполагает: овладение учебной и дополнительной литературой, указанной в рабочей программе дисциплины; творческую работу обучающихся в ходе проведения практических занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы обучающихся.

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и навыков. 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 (реферат для освобожденных от практических занятий) по темам обучающиеся, кроме рекомендуемой к изучению литературы, электронных изданий и интернет-ресурсов, должны использовать публикации по изучаемой теме в журналах: «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

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 13

Оценочные средства по дисциплине с учетом вида контроля

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Виды контроля
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 студента, определяемые учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения студентами учебных работ, усвоения учебного материала практических и семи-	Промежуточный

	нарских занятий.	
Практическая работа	Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и отработки навыков и умений, способности применять знания при решении конкретных задач.	Текущий (в рамках практического занятия)
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, 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 собственные взгляды на нее.	Текущий (в рамках сам. работы)
Творческое задание	Учебные задания, требующие от студентов 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)

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Информационные технологии – это совокупность методов, способов, приемов и средств обработки документированной информации, включая прикладные программные средства, и регламентированный порядок их применения.

По дисциплине «Спортивные игры» во время проведения занятий информационные технологии не используются.

При написании рефератов используются следующие информационные технологии:

- офисные программы: Windows, Microsoft Office 2007, Adobe Reader 9.0, , Fine Reader 9.0 , 7zip;
- программы для работы в интернете: Google Chrome;
- базы данных: Библиотека диссертаций и рефератов России .– Режим доступа: <http://www.dslib.net>

Единое окно доступа к информационным ресурсам.– Режим доступа: <http://window.edu.ru>

«Киберленинка» Научная электронная библиотека.– Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>

Научная электронная библиотека E-library .– Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная библиотека – Режим доступа: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>

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

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

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

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

11.1. Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации дисциплины

Не предусмотрено.

11.2. Учебно-лабораторная база для проведения учебных занятий

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Аудитории укомплектованы специализированным оборудованием, служащим для представления учебной информации.

По дисциплине «Спортивные игры» используются следующие учебные аудитории:

- учебно-тренировочный зал площадью 1600 кв.м.:
- тренажерный зал оборудован (кардиолиния, силовые тренажеры, свободные веса);
 - 2 зала групповых программ (аэробика, степ, бодифлекс, йога, пилатес)
 - сайкл-студия;
 - зал спортивных игр.

12. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 55.05.04 Продюсерство, реализация компетентностного подхода с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся в сочетании с внеаудиторной работой предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм.

Таблица 14

Использование технологий активного и интерактивного обучения

№ п/п	Вид учебных занятий	Технологии активного и интерактивного обучения	Кол-во ча- сов
1	Практические занятия	Двусторонняя игра	90
2	Практические занятия	Ведение мяча с передачами с завершающим броском	50
3	Практические занятия	Применение атакующих комбинаций	88
4	Практические занятия	Подача мяча на точность	50
5	Практические занятия	Передачи мяча на точность	50
Всего из 328 аудиторных часов на интерактивные формы приходится			328 часов

Таким образом, удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием дисциплины, и в целом в учебном процессе он составляет 100 % от общего числа аудиторных занятий.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

В рабочую программу дисциплины «Спортивные игры» по специальности 55.05.04 Продюсерство, уровень высшего образования специалитет, программа подготовки: специалитет, специализация «Продюсер исполнительских искусств», квалификация: Продюсер мультимедиа внесены следующие изменения и дополнения:

Учебный год	Реквизиты протокола	Номер и наименование раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2016-2017	Протокол № 01 от 19.09.2016	Оборот титульного листа	Реквизиты утверждения, герб, заполнение таблицы сроков действия на текущий учебный год, библиографическое описание
2017-2018	Протокол № 01 от 18.09.2017	Оборот титульного листа	Заполнение таблицы сроков действия на текущий учебный год
2018-2019	Протокол № 1 от 31.08.2018	Оборот титульного листа	Заполнение таблицы сроков действия на текущий учебный год
		7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Обновлен список дополнительной учебной литературы
		10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса...	Обновлено лицензионное программное обеспечение
2019-2020	Протокол № 1 от 30.08.2019	Оборот титульного листа	Заполнение таблицы сроков действия на текущий учебный год
		7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Обновлен список дополнительной учебной литературы
		10. Перечень информационных	Обновлено лицензионное программное обеспечение

		онных техно- логий, ис- пользуемых при осуществле- нии образова- тельного про- цесса...	
--	--	--	--

Учебное издание

Авторы-составители

Людмила Васильевна **Ерёмина**
Василий Иванович **Кравчук**
Галина Яковлевна **Мартынова**
Сергей Сергеевич **Рыков**
Юрий Васильевич **Смолин**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Рабочая программа дисциплины
по специальности 55.05.04 Продюсерство
Уровень высшего образования специалитет
Программа подготовки: специалитет
Специализация N 5 «Продюсер исполнительских искусств»
Квалификация: Продюсер исполнительских искусств

Форма обучения: очная
срок изучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры

Печатается в авторской редакции

Подписано к печати
Формат 60х84/16
Заказ

Объем 3,5 п. л.
Тираж 100 экз.

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

Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф