

**Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования «Саранская духовная семинария
Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви»**

Подписано простой электронной подписью
ФИО: Алексей Владимирович Зверев (Протоиерей)
Должность: ректор
Дата и время подписания: 18.06.2024 14:00:32
Ключ: bbabbbdc-a4e3-46f3-8841-2b831c57141e

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
Протоиерей Алексей Зверев



« 17 » июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.06.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (СПОРТИВНЫЕ
ИГРЫ)**

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки
**Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных
организаций**

Профиль подготовки
Пастырское богословие

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
Заочная

Саранск 2024

Разработчик рабочей программы:

Доцент кафедры
церковно-практических
дисциплин

канд. пед. наук, доцент



Романов В. П.

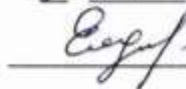
Обсуждено на заседании
кафедры церковно-практических
дисциплин

Заведующий кафедрой
церковно-практических дисциплин

д-р филос. наук,
доцент

«5» 06 2024 г.

протокол № 11



Елдин М. А.

Рассмотрено на заседании
Научно-методического совета

Председатель
Научно-методического совета

канд. филос. наук,
доцент

«4» 06 2024 г.

протокол № 2



Сысуев Д. А.

Утверждение обновления компонентов рабочей программы дисциплины

№ п/п	Прилагаемый к рабочей программе документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	Фамилия И. О. заведующего кафедрой
		Дата	Номер прото- кола		
1.	Приложение № 1	«__»__ 20__ г.			
2.	Приложение № 2	«__»__ 20__ г.			
3.	Приложение № 3	«__»__ 20__ г.			
4.	Приложение № 4	«__»__ 20__ г.			

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи изучения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины	4
4. Содержание и структура дисциплины	5
4.1. Трудоемкость и виды учебных занятий по дисциплине	5
4.2. Тематическое планирование изучения дисциплины.....	6
4.3. Содержание дисциплины	11
4.4. Тематика занятий в интерактивной форме	19
4.5. Тематика занятий в форме практической подготовки обучающихся	19
5. Образовательные технологии	19
5.1. Педагогические технологии.....	19
5.2. Информационные технологии.....	20
5.3. Адаптивные технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	21
6. Оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации	22
6.1. Компетенции, индикаторы и этапы их формирования	22
6.2. Показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций и индикаторов	23
6.3. Вопросы и задания для текущего контроля успеваемости	26
6.4. Вопросы и задания для промежуточной аттестации	38
6.5. Вопросы и задания для контроля сформированности компетенций	39
7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	46
7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины	46
7.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	48
7.3. Информационно-справочное обеспечение дисциплины	49
8. Методические рекомендации по изучению дисциплины	49
8.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	49
8.2. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины	52

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель дисциплины – содействие формированию всесторонне развитой личности, способной к поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведению занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Задачи дисциплины:

- обеспечить понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладеть практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развивать и совершенствовать психофизические способности, формировать профессионально значимые качества и свойства личности;
- овладеть инструментарием, обеспечивающим адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладеть методикой отбора, формирования и выполнения комплексов упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
- овладеть технологиями двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

В том числе воспитательные задачи:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1. В.ДВ.06.03 Физическая культура и спорт (спортивные игры) относится к дисциплине по выбору блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП ВО, входит в модуль «б (ДВ.6) Дисциплины (модули) по выбору».

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах, в 1-6 семестрах.

Сфера профессиональной деятельности, в которой выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность, – сфера деятельности религиозных организаций и иных организаций в части, затрагивающей религиозную тематику (деятельность священнослужителя, область знания «Практическое богословие»).

В процессе изучения дисциплины обучающийся готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ОПОП ВО.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций. В результате освоения программы бакалавриата по данной дисциплине у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

Компетенция	Индикатор	Требования к знаниям, умениям, навыкам
УК-7. Способен	УК-7.1.	знать:

Компетенция	Индикатор	Требования к знаниям, умениям, навыкам
поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; – основы организации физкультурно-спортивной деятельности; <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать оздоровительный, образовательный и содержательный потенциал физических упражнений в формировании личности занимающихся; <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основами организации физкультурно-спортивной деятельности
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – показатели физического развития и физической подготовленности; <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – инструментарием определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

4. Содержание и структура дисциплины

4.1. Трудоемкость и виды учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		1	2	3	4	5	6	
I. Контактная работа, в том числе:	324	72	48	54	48	54	48	
Практические занятия (ПЗ)	324	72	48	54	48	54	48	
II. Контроль	4						4	
Зачет (З)	+	+	+	+	+	+	+	
Общая трудоемкость	часы	328	72	48	54	48	54	52
	зачетные единицы	–	–	–	–	–	–	–

4.2. Тематическое планирование изучения дисциплины

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося				Всего	Код индикатора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К			
1.	Модуль 1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания	1		26			26	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
1.	История развития и основные требования для занятия футболом.	1		2			2	УК-7.1; УК-7.2	Устный опрос
2.	Контрольные нормативы по общей физической подготовке	1		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
3.	Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений	1		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
4.	Элементарные индивидуальные действия при передаче мяча	1		8			8	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
5.	Обучение техники остановки мяча	1		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
2.	Модуль 2. Индивидуальные элементы техники игроков в футболе	1		14			14	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
6.	Техника полевого игрока в футболе	1		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
7.	Техника вратаря в футболе	1		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
8.	Обучение обманным движениям (финтам)	1		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
3.	Модуль 3. Основы индивидуальной техники игроков в баскетболе	1		32			32	УК-7.1; УК-7.2	Зачет
9.	История становления игры в баскетбол. Общие требования для игры в баскетбол	1		2			2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
10.	Техника перемещения игроков в баскетболе	1		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
11.	Техника ловли мяча и передачи мяча	1		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
12.	Техника ведения баскетбольного мяча	1		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
13.	Техника бросков баскетбольного мяча в корзину	1		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
14.	Техника игрока в защите	1		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
4.	Модуль 4. Групповые и командные действия в баскетболе	2		24			24	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индикатора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К	Конт-роль			
15.	Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе в движении	2		6				6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
16.	Совершенствование техники броска в корзину при парном взаимодействии в движении	2		6				6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
17.	Групповые действия в трехсекундной зоне	2		6				6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
18.	Командное взаимодействие во время игры в баскетбол	2		6				6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
5.	Модуль 5. Тактические действия баскетболистов в нападении	2		24				24	УК-7.1; УК-7.2	Зачет
19.	Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе	2		6				6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
20.	Тактические взаимодействия двух игроков при атаке	2		6				6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
21.	Тактические взаимодействия трех игроков при атаке	2		6				6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
22.	Системы командного взаимодействия при контратаке	2		6				6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
6.	Модуль 6. Тактические действия баскетболистов при обороне	3		16				16	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
23.	Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе	3		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
24.	Групповые тактические действия при обороне	3		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
25.	Командные тактические действия в баскетболе при обороне	3		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
26.	Комбинационная игра	3		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
7.	Модуль 7. Основы индивидуальных технических действий в волейболе	3		22				22	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
27	История возникновения волейбола. Основные	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индикатора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К	Конт- роль			
	правила игры в волейбол									
28	Формирование двигательных действий игрока без мяча	3		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
29	Формирование техники двигательных действий руками при верхней передаче	3		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
30.	Формирование техники двигательных действий руками при нижней передаче	3		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
31.	Формирование техники подачи мяча	3		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
32.	Формирование техники нападающего удара	3		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
8.	Модуль 8. Групповые и командные действия в нападении при игре в волейбол	3		16			16	УК-7.1; УК-7.2	Зачет	
33.	Формирование одноступенчатых групповых связок	3		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
34.	Формирование двухступенчатых групповых связок	3		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
35.	Формирование нестандартных групповых и командных взаимодействий	3		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
36.	Индивидуальная тактика атакующего игрока	3		2			2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
37.	Контрольные нормативы	3		2			2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
9.	Модуль 9. Групповые и командные действия в волейболе	4		26			26	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
38.	Отработка приема атакующих ударов с использованием двойного блока	4		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
39.	Отработка приема атакующих ударов с использованием двойного блока	4		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
40.	Групповая тактика противодействия атакующим ударам	4		8			8	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
41.	Индивидуальная тактика приема нападающих	4		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индикатора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К	Конт- роль			
	ударов									
10.	Модуль 10. Комбинационные связки в волейболе	4		22			22	УК-7.1; УК-7.2	Зачет	
42.	Повторные тактические действия игроков	4		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
43.	Переходные тактические действия	4		8			8	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
44.	Стратегические задачи, реализуемые в зависимости от поставленных целей	4		8			8	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
11.	Модуль 11. Формирование индивидуальной техники игры у игроков в футболе	5		20			20	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
45.	Меры безопасности при проведении спортивных занятий по футболу	5		2			2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
46.	Контрольные нормативы	5		2			2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
47.	Обучение технике удара по мячу ногой	5		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
48.	Обучение технике удара по мячу головой	5		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
49.	Обучение технике остановки мяча	5		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
50.	Обучение технике ведения мяча	5		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
12.	Модуль 12. Игровые элементы в футболе	5		20			20	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
51.	Обучение технике обманных движений	5		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
52.	Обучение технике отбора мяча	5		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
53.	Обучение технике выбрасывания мяча	5		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
54.	Обучение технике вратаря	5		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
55.	Контрольные нормативы	5		2			2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
13.	Модуль 13. Тактические действия в футболе	5		14			14	УК-7.1; УК-7.2	Зачет	
56.	Индивидуальная тактика футболиста	5		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
57.	Обучение действиям в стандартных ситуациях	5		4			4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
58.	Игровые стандартных ситуации в нападении	5		6			6	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
14.	Модуль 14. Комбинационная игра в обороне и нападении при игре в футбол	6		16			16	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индикатора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К	Конт- роль			
59.	Обучение основам командной тактики	6		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
60.	Индивидуальная тактика защиты	6		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
61.	Командные действия в обороне	6		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
62.	Тактические командные противодействия в обороне	6		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
15.	Модуль 15. Групповые и командные связки в волейболе	6		20				20	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
63.	Формирование одноступенчатых групповых связок в волейболе	6		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
64.	Формирование двухступенчатых групповых связок в волейболе	6		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
65.	Формирование нестандартных групповых и командных взаимодействий	6		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
66.	Индивидуальная тактика атакующего игрока	6		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
67.	Контрольные нормативы	6		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
16.	Модуль 16. Тактика комбинационной игры в волейболе	6		12			4	16	УК-7.1; УК-7.2	Зачет
68.	Обучение комбинационной игре при быстром нападении	6		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
69.	Обучение комбинационной игре при медленном нападении	6		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
70.	Обучение комбинационным нестандартным приемам	6		4				4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
	Зачет	6					4	4	УК-7.1; УК-7.2	Зачет
Итого		1-6		324			4	328	УК-7.1; УК-7.2	Зачет

4.3. Содержание дисциплины

Модуль 1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания

Тема 1. История развития и основные требования для занятия футболом

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

Тема 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Разминка. ОРУ. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег 3x9 метров, наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подъем туловища из положения лежа на спине. Бег 1000 метров. Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 3. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений

Разминка. ОРУ. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 4. Элементарные индивидуальные действия при передаче мяча

Разминка. ОРУ. Ознакомление с различными способами удара по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар носком, удар пяткой. Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 5. Обучение техники остановки мяча

Разминка. ОРУ. Ознакомление с различными способами остановки мяча: остановка мяча ногой, остановка мяча подошвой, остановка мяча подъемом. Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Модуль 2. Индивидуальные элементы техники игровых в футболе

Тема 6. Техника полевого игрока в футболе

Разминка. ОРУ. Формирование техники передвижения полевого игрока (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом, выпрыгивания с двух ног, остановка прыжком, повороты). Формирование техники владения мячом (удары по мячу ногой (на месте, в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, по катящимся мячам с различной траекторией и направлением) удары по мячу головой (удар серединой лба без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом, удар боковой частью лба, движения при ударе по мячу головой в падении). Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 7. Техника вратаря в футболе

Разминка. ОРУ. Формирование техники ловли мяча (при ловле мяча снизу, ловля мяча сверху, ловля мяча с боку). Изучение и совершенствование техники отбивания мяча вратарем (отбивание одной ногой, отбивание двумя ногами, отбивание мяча одной рукой,

отбивание мяча двумя руками, перевод мяча). Броски мяча (бросок мяча одной рукой (сверху, сбоку, снизу) с места и в шаге). Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 8. Обучение обманным движениям (финтам)

Разминка. ОРУ. Формирование обманных движений (финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч, финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом по мячу головой», финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой). Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Модуль 3. Основы индивидуальной техники игроков в баскетболе

Тема 9. История становления игры в баскетбол. Общие требования для игры в баскетбол

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

Тема 10. Техника перемещения игроков в баскетболе

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

Тема 11. Техника ловли мяча и передачи мяча

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

Тема 12. Техника ведения баскетбольного мяча

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

Тема 13. Техника бросков баскетбольного мяча в корзину

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

Тема 14. Техника игрока в защите

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

Модуль 4. Групповые и командные действия в баскетболе

Тема 15. Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе в движении.

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

Ознакомительная игра. Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 16. Совершенствование техники броска в корзину при парном взаимодействии в движении

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

Тема 17. Групповые действия в трех - секундной зоне

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

Тема 18. Командное взаимодействие во время игры в баскетбол

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

Модуль 5. Тактические действия баскетболистов в нападении

Тема 19. Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе

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

Тема 20. Тактические взаимодействия двух игроков при атаке

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

Тема 21. Тактические взаимодействия трех игроков при атаке

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

Тема 22. Системы командного взаимодействия при контратаке

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

Модуль 6. Тактические действия баскетболистов при обороне

Тема 23. Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе

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

Тема 24. Групповые тактические действия при обороне

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

Тема 25. Командные тактические действия в баскетболе при обороне

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

Тема 26. Комбинационная игра

Разминка. ОРУ. Игра в баскетбол с использованием различных комбинаций для атаки

и защиты (Fastbreak (фастбрэйк, или быстрый прорыв), Transition Offense (транзишн офенс), Set (Combination (сет), Zone Defense (зон дифенс, или зона), Трап (трэп, или ловушка) Pick and Pop (пик-н-поп, или двойка) и др.). Стретчинг. Подведение итогов.

Модуль 7. Основы индивидуальных технических действий в волейболе

Тема 27. История возникновения волейбола. Основные правила игры в волейбол

Изучение истории возникновения игры в волейбол, основных правил игры в волейбол, гигиенических требований для проведения занятий по волейболу. Разминка. ОРУ. Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места, челночный бег 3х9 метров, наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подъем туловища из положения лежа на спине). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 28. Формирование двигательных действий игрока без мяча

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

Тема 29. Формирование техники двигательных действий руками при верхней передаче

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

Тема 30. Формирование техники двигательных действий руками при нижней передаче

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

Тема 31. Формирование техники подачи мяча

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

Тема 32. Формирование техники нападающего удара

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

Модуль 8. Групповые и командные действия в нападении при игре в волейбол

Тема 33. Формирование одноступенчатых групповых связей

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

Тема 34. Формирование двухступенчатых групповых связей

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

Тема 35. Формирование нестандартных групповых и командных взаимодействий

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

Тема 36. Индивидуальная тактика атакующего игрока

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

Тема 37. Контрольные нормативы.

Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов.

Модуль 9. Групповые и командные действия в волейболе

Тема 38. Отработка приема атакующих ударов с использованием двойного блока

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

Тема 39. Отработка приема атакующих ударов с использованием двойного блока

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

Тема 40. Групповая тактика противодействия атакующим ударам

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

Тема 41. Индивидуальная тактика приема нападающих ударов

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

Модуль 10. Комбинационные связки в волейболе

Тема 42. Повторные тактические действия игроков

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

Тема 43. Переходные тактические действия

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

Тема 44. Стратегические задачи, реализуемые в зависимости от поставленных целей

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

Модуль 11. Формирование индивидуальной техники игры у игроков в футболе

Тема 45. Меры безопасности при проведении спортивных занятий по футболу.

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

Тема 46. Контрольные нормативы

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

Тема 47. Обучение технике удара по мячу ногами

Разминка. ОРУ. Формирование техники передвижения полевого игрока (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом, выпрыгивания с двух ног, остановка прыжком, повороты). Формирование техники владения мячом (удары по мячу ногой (на месте, в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, по катящимся мячам с

различной траекторией и направлением). Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 48. Обучение технике удара по мячу головой

Разминка. ОРУ. Формирование техники передвижения полевого игрока (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом, выпрыгивания с двух ног, остановка прыжком, повороты). Формирование техники владения мячом (удары по мячу головой (удар серединой лба без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом, удар боковой частью лба, движения при ударе по мячу головой в падении). Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 49. Обучение технике остановки мяча

Разминка. ОРУ. Формирование техники остановки мяча (остановка внутренней стороной стопы, остановка подошвой, остановка подъемом стопы, остановка бедром, остановка мяча с переводом) Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 50. Обучение технике ведения мяча

Разминка. ОРУ. Формирование техники ведения мяча (ведение внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней частью стопы) Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Модуль 12. Игровые элементы в футболе

Тема 51. Обучение технике обманных движений

Разминка. ОРУ. Формирование техники обманных движений (финты (уходом, с убираем мяча, «остановкой туловищем и др.) Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 52. Обучение технике отбора мяча

Разминка. ОРУ. Формирование техники обманных движений (ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча, в выпаде, в подкате и др.) Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 53. Обучение технике выбрасывания мяча

Разминка. ОРУ. Формирование техники выбрасывания мяча Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 54. Обучение техники вратаря.

Разминка. ОРУ. Формирование техники вратаря (ловля, отбивание, переводы, броски, техника полевого игрока) Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 55. Контрольные нормативы.

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

Модуль 13. Тактические действия в футболе. (18 ч.)

Тема 56. Индивидуальная тактика футболиста

Разминка. ОРУ. Формирование индивидуальной тактики игрока (открытие, отвлечение соперника, создание численного преимущества, ведение, обводка и др.) Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 57. Обучение действиям в стандартных ситуациях

Разминка. ОРУ. Формирование действий в стандартных положениях (удар от ворот, свободный удар, угловой удар, выбрасывание мяча из-за боковой линии) Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 58. Игровые стандартных ситуации в нападении

Разминка. ОРУ. Формирование действий в стандартных ситуациях. (комбинации «в стенку», «скрещивание», взаимозаменяемость, пропускание мяча, «передача в одно касание» и др.) Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Модуль 14. Комбинационная игра в обороне и нападении при игре в футбол

Тема 59. Обучение основам командной тактики

Разминка. ОРУ. Формирование командных действий в нападении (быстрое нападение, постепенное нападение) Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы,

быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 60. Индивидуальная тактика защиты

Разминка. ОРУ. Формирование индивидуальных тактических действий (противодействие игроку, владеющим мячом, противодействие игроку, не владеющим мячом,) Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 61. Командные действия в обороне

Разминка. ОРУ. Формирование командных действий (страховка, противодействие комбинации «в стенку», противодействию комбинации «пропуск мяча» и др. (противодействие игроку, владеющим мячом, противодействие игроку, не владеющим мячом,) Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Тема 62. Тактические командные противодействия в обороне

Разминка. ОРУ. Формирование командных действий (страховка, противодействие комбинации «в стенку», противодействию комбинации «пропуск мяча» и др. (противодействие игроку, владеющим мячом, противодействие игроку, не владеющим мячом,) Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг. Подведение итогов.

Модуль 15. Групповые и командные связи в волейболе

Тема 63. Формирование одноступенчатых групповых связей в волейболе

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

Тема 64. Формирование двухступенчатых групповых связей в волейболе.

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

Тема 65. Формирование нестандартных групповых и командных взаимодействий.

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

Тема 66. Индивидуальная тактика атакующего игрока.

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

Тема 67. Контрольные нормативы

Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за

второй год обучения в учебно-тренировочной группе.

Модуль 16. Тактика комбинационной игры в волейболе

Тема 68. Обучение комбинационной игре при быстром нападении

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

Тема 69. Обучение комбинационной игре при медленном нападении

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

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

Тема 70. Обучение комбинационным нестандартным приемам

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

4.4. Тематика занятий в интерактивной форме

Занятия в интерактивной форме не предусмотрены.

4.5. Тематика занятий в форме практической подготовки обучающихся

Дисциплина не предусматривает практическую подготовку обучающихся в рамках учебных занятий.

5. Образовательные технологии

5.1. Педагогические технологии

В ходе изучения дисциплины предполагается применение следующих современных образовательных педагогических технологий:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся и предполагает активное внедрение диалоговых форм занятий, подразумевающих как коммуникацию между обучающимся и преподавателем, так и коммуникацию обучающихся между собой;

- технология развивающего обучения – предусматривает комплексность обучения и развития, при которой общее развитие осуществляется посредством эффективного обучения, организованного на высоком уровне, быстрых темпах и последующей рефлексии обучающихся; предполагают значительный объем их самостоятельной работы;

- традиционная (репродуктивная) технология – основана на том, что преподаватель знакомит обучающихся с правилами и последовательностью выполнения действий, наблюдает за обучающимися и при необходимости корректирует их работу;

- технология коллективного взаимодействия – основана на организации совместной работы обучающихся, которые в группах эффективнее усваивают знания, обмениваются друг с другом опытом, впечатлениями, акцент делается на взаимное обучение, сотрудничество и сотворчество, получение совокупного результата обучения;

- технология полного усвоения – основана на едином, фиксированном уровне овладения знаниями, умениями, навыками и компетенциями при сохранении возможности индивидуального темпа их освоения обучающимися;

- технология компьютерного обучения – основана на использовании в учебном процессе компьютерных технологий и предоставляемых ими возможностей (электронные библиотеки, онлайн ресурсы, в том числе тесты, практические задания и т. д.);

- мультимедийные образовательные технологии – предполагают организацию лекционных и практических занятий с использованием аудиовизуальных приемов,

расширяют образовательные возможности и средства преподавания, способствуют повышению степени и качества усвоения информации;

- технология проблемного обучения – предусматривает постановку научной и учебной задач перед обучающимися, в процессе решения которых они учатся самостоятельно находить необходимую информацию, способы решения, осуществляется развитие их познавательной активности, творческого мышления и иных личных качеств;

- технология модульного обучения – предполагает деление учебной дисциплины на модули (разделы), каждый из которых состоит из учебного содержания и технологии овладения им;

- технология дистанционного обучения – предполагает обучение с помощью современных систем телекоммуникации, таких как электронная почта, телевидение, Интернет, ZOOM, Moodle и др.

Преимуществом использования названных технологий является визуализация знаний, их поэтапное усвоение, вариативное и творческое применение на практике. Комплексное использование в учебном процессе всех вышеназванных образовательных технологий стимулирует личностную, интеллектуальную активность, способствует формированию компетенций в той степени, в которой они должны формироваться в процессе освоения данной дисциплины.

5.2. Информационные технологии

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

Индивидуальные результаты освоения дисциплины обучающихся фиксируются в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) семинарии.

В освоении материала дисциплины используются следующие образовательные средства информационных технологий:

1) по решаемым педагогическим задачам:

- основные средства (электронные учебники и учебные пособия; учебная литература, представленная в ЭБС);

- вспомогательные средства (энциклопедии, словари, хрестоматии, мультимедийные учебные занятия);

- комплексные средства (дистанционные учебные курсы);

2) по функциям в организации образовательного процесса:

- информационно-обучающие (электронные библиотеки, электронные книги, электронные периодические издания, словари, справочники, обучающие компьютерные программы, информационные системы);

3) по типу информации:

- электронные и информационные ресурсы с текстовой информацией (учебники, учебные пособия, словари, справочники, энциклопедии, периодические издания, учебно-методические материалы, тесты);

- электронные и информационные ресурсы с комбинированной информацией (учебники, учебные пособия, первоисточники, хрестоматии, энциклопедии, словари, периодические издания);

4) по форме взаимодействия с обучаемыми:

- технология асинхронного режима связи «offline»;

- технология синхронного режима связи «online».

5.3. Адаптивные технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

В обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:

1. *Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации.* При взаимодействии с обучающимся, имеющим ограниченные возможности здоровья, учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

2. *Учет ведущего способа восприятия учебного материала через изменение способа подачи информации (в зависимости от особенностей обучающегося).* При нарушениях зрения обучающемуся предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных крупным шрифтом, использование опорных конспектов для записи лекций, предоставление учебных материалов в электронном виде для последующего прослушивания, аудиозапись.

В частности, для обучающихся с ограниченным зрением предусмотрено:

- использование фильмов с целью восприятия на слух даваемой в них информации для последующего ее обсуждения;
- использование аудиоматериалов по изучаемым темам, имеющимся на кафедре;
- индивидуальное общение с преподавателем по изучаемому материалу;
- творческие задания по изучаемым темам или по личному желанию с учетом интересов обучающегося.

При нарушениях слуха обучающемуся предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий; используются наглядные опорные схемы на лекциях для облегчения понимания материала; преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.).

В частности, для обучающихся с ограниченным слухом предусмотрено:

- использование разнообразных дидактических материалов (карточки, рисунки, письменное описание, схемы и т. п.) как помощь для понимания и решения поставленной задачи;
- использование видеоматериалов, которые дают возможность понять тему занятия и осуществить коммуникативные действия;
- использование письменных творческих заданий (написание сочинений, изложений, эссе по изучаемым темам);
- выполнение творческих заданий с учетом интересов самого обучающегося;
- выполнение письменных упражнений;
- выполнение заданий на извлечение информации из текстов профессиональной направленности;
- выполнение тестовых заданий на понимание при чтении текстов;
- выполнение проектных заданий по изучаемым темам или по желанию.

3. *Увеличение времени на анализ учебного материала, изменение сроков и форм выполнения учебных заданий.* При необходимости для подготовки к ответу на практическом занятии, к ответу на зачете, выполнению тестовых заданий обучающимся с инвалидностью и / или ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки нормотипичного обучающегося. Возможно увеличение сроков сдачи и форм выполнения учебных заданий.

4. *Разработка индивидуального образовательного маршрута.*

5. *Изменение методических приемов и технологий:* применение модифицированных методик постановки учебных заданий, предполагающих акцентирование внимания на их содержании, четкое разъяснение (часто повторяющееся, с выделением этапов выполнения); предъявление инструкций как в устной, так и в письменной форме; изменение дистанции по отношению к обучающимся во время объяснения задания, демонстрации результата.

6. *Стимулирование мотивации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к познавательной деятельности:*

- искусственное создание ситуации успеха на занятиях по тем темам дисциплины, которые являются сильной стороной такого обучающегося, чтобы его товарищи иногда обращались к нему за помощью;

- предупреждение ситуаций, которые обучающийся с ограниченными возможностями здоровья не может самостоятельно преодолеть;

- побуждение обучающегося с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельному поиску путей овладения профессиональными навыками, самостоятельному преодолению трудностей в обучении, в том числе с опорой на окружающую среду.

7. *Изменение формы проведения аттестации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.* Форма проведения аттестации для обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);

- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы, предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости процедура оценивания результатов обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может проводиться в несколько этапов.

6. Оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации

6.1. Компетенции, индикаторы и этапы их формирования

Компетенция	Индикатор	Модули дисциплины															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		1 курс 1 сем.	1 курс 1 сем.	1 курс 1 сем.	1 курс 2 сем.	1 курс 2 сем.	2 курс 3 сем.	2 курс 3 сем.	2 курс 3 сем.	2 курс 4 сем.	2 курс 4 сем.	3 курс 5 сем.	3 курс 5 сем.	3 курс 5 сем.	3 курс 6 сем.	3 курс 6 сем.	3 курс 6 сем.
УК-7. Способен поддерживать должный	УК-7.1. Поддерживать должный уровень физиче-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Компетенция	Индикатор	Модули дисциплины															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		1 курс 1 сем.	1 курс 1 сем.	1 курс 1 сем.	1 курс 2 сем.	1 курс 2 сем.	2 курс 3 сем.	2 курс 3 сем.	2 курс 3 сем.	2 курс 4 сем.	2 курс 4 сем.	3 курс 5 сем.	3 курс 5 сем.	3 курс 5 сем.	3 курс 6 сем.	3 курс 6 сем.	3 курс 6 сем.
уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ской подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности																
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Форма промежуточной аттестации				зачет		зачет			зачет		зачет			зачет		зачет	

6.2. Показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций и индикаторов

В рамках изучаемой дисциплины у обучающегося формируется следующий уровень овладения компетенциями:

Повышенный уровень – обучающийся в полной мере владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал и способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических задач; владеет навыками решения практических задач и творчески использует ресурсы (технологии, средства) для их решения; имеет навыки критического оценивания собственных достижений; умеет определять актуальные проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности; способен к решению профессиональных задач в расширенном диапазоне.

Базовый уровень – обучающийся владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал и способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических задач, допускает отдельные несущественные ошибки; в достаточной степени умеет применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; демонстрирует умения и навыки в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности; готов к решению профессиональных задач.

Пороговый уровень – обучающийся владеет частично теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, фрагментарно способен иллюстрировать ответ примерами; демонстрирует несистемные знания и усеченные практические умения

применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности, допускает несколько существенных ошибок в ответе или действиях; посредственно готов к решению профессиональных задач.

Уровень ниже порогового – обучающийся не владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, демонстрирует отрывочные знания, имеются пробелы в знаниях основного программного материала; не способен иллюстрировать ответ примерами, допускает множественные существенные ошибки в ответе или действиях; не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по дисциплине; обнаруживает неготовность к самостоятельному решению профессиональных задач.

Оценка уровня сформированности компетенции / индикатора			
Уровень сформированности компетенции / индикатора	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по 100-балльной шкале
	Экзамен / дифференцированный зачет	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100 %
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89 %
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75 %
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	не зачтено	Ниже 60 %

Критерии оценки знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся по дисциплине в период текущего контроля успеваемости	
Оценка	Показатели
Отлично	Обучающийся знает, уверенно и свободно излагает основное содержание изучаемой темы или вопроса, владеет предметной терминологией; дает логичный и последовательный ответ, отличающийся глубиной и полнотой раскрытия темы или вопроса, доказательностью выводов; обучающийся отвечает на дополнительные вопросы; имеет собственную точку зрения, аргументированно доказывает ее
Хорошо	Обучающийся демонстрирует знание и понимание основного содержания темы или вопроса; владеет предметной терминологией; дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу; владеет материалом на достаточном уровне, но допускает одну-две неточности или ошибки; испытывает затруднения в отстаивании собственной позиции
Удовлетворительно	Обучающийся имеет представление о предмете обсуждения; дает ответы на дополнительные вопросы и приводит примеры; слабо владеет навыками анализа; допускает несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы или вопроса; испытывает затруднения в дискуссии, аргументации ответа или точки зрения
Неудовлетворительно	Обучающийся демонстрирует незнание основного содержания темы или вопроса, обнаруживает существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы

Критерии оценки знаний обучающихся по дисциплине на зачете	
Оценка	Показатели
Зачтено	Обучающийся знает сущность основных процессов изучаемой предметной области; закономерности и особенности явлений и процессов, теории крупнейших представителей отечественной и зарубежной науки и религии, а также их критические интерпретации; владеет предметной терминологией,

Критерии оценки знаний обучающихся по дисциплине на зачете	
Оценка	Показатели
	способностью к анализу явлений, процессов, проблем. Обучающийся дает логичный и последовательный ответ, отличающийся глубиной и полнотой раскрытия темы, доказательными выводами
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживает существенные пробелы в знании учебного материала, допускает существенные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя

Контрольные нормативы по футболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Удар по мячу на дальность (м)	24	22	18	16	15
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 м – из трёх попыток (сек)	12	14	16	18	19
3.	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
4.	Бег 1000 м, мин, с.	3.50,0 и ниже	4.30,0	5.10,0	5.30,0	6.00,0 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	52 и выше	45	39	33	25 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	13 и выше	7	6	4	2 и ниже

Контрольные нормативы по волейболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
2.	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
3.	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
4.	Бег 100 м, с.	13,5 и ниже	14,8	15,1	15,5	15,8 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	13 и выше	10	9	7	5 и ниже
7.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	80 и выше	70	60	50	49 и ниже

Контрольные нормативы по баскетболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
2.	Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
3.	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
4.	Бег 1000 м, мин, с.	3.50,0 и ниже	4.30,0	5.10,0	5.30,0	6.00,0 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	52 и выше	45	39	33	25 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	13 и выше	7	6	4	2 и ниже

6.3. Вопросы и задания для текущего контроля успеваемости

Модуль 1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания

Тема 1. История развития и основные требования для занятия футболом

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

2. Основные и термины понятия, используемые в футболе.

3. Разминка. ОРУ. Стретчинг.

Тема 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег 3x9 метров, наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подъем туловища из положения лежа на спине. Бег 1000 метров.

3. Стретчинг.

Тема 3. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.).

2. Стретчинг.

Тема 4. Элементарные индивидуальные действия при передаче мяча

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Ознакомление с различными способами удара по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар носком, удар пяткой.

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг.

Тема 5. Обучение техники остановки мяча

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Ознакомление с различными способами остановки мяча: остановка мяча ногой, остановка мяча подошвой, остановка мяча подъемом.

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг.

Модуль 2. Индивидуальные элементы техники игроков в футболе

Тема 6. Техника полевого игрока в футболе.

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

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

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг.

Тема 7. Техника вратаря в футболе

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Формирование техники ловли мяча (при ловле мяча снизу, ловля мяча сверху, ловля мяча с боку). Изучение и совершенствование техники отбивания мяча вратарем (отбивание одной ногой, отбивание двумя ногами, отбивание мяча одной рукой, отбивание мяча двумя руками, перевод мяча). Броски мяча (бросок мяча одной рукой (сверху, сбоку, снизу) с места и в шаге).

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг.

Тема 8 Обучение обманным движениям (финтам)

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Формирование обманных движений (финт «уходом», «уход» выпадам, «уход» с переносом ноги через мяч, финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом по мячу головой», финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой).

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.). Стретчинг.

Модуль 3. Основы индивидуальной техники игроков в баскетболе. (18 ч.)

Тема 9. История становления игры в баскетбол. Общие требования для игры в баскетбол

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. История развития баскетбола. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

2. Основные и термины понятия, используемые в баскетболе. Основные правила игры.

3. Разминка. ОРУ. ОФП. Стретчинг.

Тема 10. Техника перемещения игроков в баскетболе

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Изучение основных способов перемещения в баскетболе (равномерный бег, бег «рывками», бег спиной вперед, бег прыжками и т.д.). Изучение основных способов остановки баскетболиста (остановка прыжком на одну и две ноги).

3. Стретчинг.

Тема 11. Техника ловли мяча и передачи мяча

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Изучение основных правил и способов ловли мяча (над головой, на уровне груди, ниже пояса, с отскакиванием от площадки, по направлению к партнёру мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади).

3. Изучение основных правил и способов передачи мяча (двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками сверху, передача подбрасыванием и др.).

Тема 12. Техника ведения баскетбольного мяча

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Изучение основных правил и способов ведения мяча (высокое и быстрое, низкое и обманное).

3. Формирование техники маневрирования с мячом (смена темпа, перевод мяча с одной руки на другую и т.д.).

Тема 13. Техника бросков баскетбольного мяча в корзину

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Изучение основных правил и способов броска мяча (бросок в прыжке, бросок двумя руками с места, бросок с поворота, бросок прямой рукой над головой (крюком), бросок одной рукой в прыжке, штрафной бросок и др.).

3. Формирование техники бросков.

Тема 14. Техника игрока в защите

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Изучение основных способов перехвата мяча и способов защиты корзины (закрывание, перехват, страховка, выбор позиции и др.)
3. Стретчинг.

Модуль 4. Групповые и командные действия в баскетболе

Тема 15. Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе в движении

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Совершенствование техники передачи мяча партнеру в движении (передача мяча с двух шагов одной (двумя) руками сверху, с боку, за спиной, от груди).
3. Стретчинг.

Тема 16. Совершенствование техники броска в корзину при парном взаимодействии в движении

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

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

Тема 17. Групповые действия в трехсекундной зоне

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Совершенствование группового взаимодействия в трехсекундной зоне при атаке и обороне (групповой вход в трехсекундную зону при атаке, варианты расположения игроков в трехсекундной зоне, групповая защита трехсекундной зоны).
3. Стретчинг.

Тема 18. Командное взаимодействие во время игры в баскетбол

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Совершенствование командного взаимодействия на баскетбольной площадке (правильной распределение команды по площадке при атаке и обороне).
3. Стретчинг.

Модуль 5. Тактические действия баскетболистов в нападении

Тема 19. Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

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

Тема 20. Тактические взаимодействия двух игроков при атаке

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Совершенствование парных тактических действий при атаке («передай мяч и выходи», заслон, «экран», наведение, пересечение и др.).
3. Стретчинг.

Тема 21. Тактические взаимодействия трех игроков при атаке

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Совершенствование групповых тактических действий при атаке («треугольник», «малая восьмерка», «скрестный выход», «двоенный заслон», «нападение на двух» и др.).
3. Стретчинг.

Тема 22. Системы командного взаимодействия при контратаке

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Совершенствование командных тактических действий при атаке (стремительное нападение, быстрый прорыв, раннее нападение, контратака и др.)
3. Стретчинг.

Модуль 6. Тактические действия баскетболистов при обороне

Тема 23. Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

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

Тема 24. Групповые тактические действия при обороне

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Совершенствование групповых тактических действий при обороне (групповая защита в трехсекундной зоне, срыв атаки, блокировка центрального игрока и др.)
3. Стретчинг.

Тема 25. Командные тактические действия в баскетболе при обороне

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Совершенствование командных тактических действий при обороне (тактика защиты в зависимости от способа нападения соперников, тактика защиты в меньшинстве, тактические действия при быстром прорыве и др.)
3. Стретчинг.

Тема 26. Комбинационная игра

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

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

3. Стретчинг.

Модуль 7. Основы индивидуальных технических действий в волейболе

Тема 27. История возникновения волейбола. Основные правила игры в волейбол

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Изучение истории возникновения игры в волейбол, основных правил игры в волейбол, гигиенических требований для проведения занятий по волейболу.

2. Разминка. ОРУ.

3. Выполнение контрольных нормативов (прыжок в длину с места, челночный бег 3x9 метров, наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подъем туловища из положения лежа на спине).

Тема 28. Формирование двигательных действий игрока без мяча

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Изучение и совершенствование двигательных действий игроков в волейболе без мяча (стойка волейболиста, способы перемещения по площадке).

3. Подводящие подвижные игры («точно водящему», «свеча», «Кто точнее»).

Тема 29. Формирование техники двигательных действий руками при верхней передаче

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Постановка рук при верхней передаче (выполнение подводящих упражнений (поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче, верхняя передача мяча над собой (стоя, сидя), верхняя передача в стену и др.).

3. Изучение правил подводящих подвижных игр («светофор», «пятнашки», «салки»).

Тема 30. Формирование техники двигательных действий руками при нижней передаче

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Постановка рук при нижней передаче (выполнение подводящих упражнений (формирование техники складывания ладоней для нижней передачи, прием мяча снизу одной и двумя руками с падением-перекатом на грудь-живот).

3. Стретчинг.

Тема 31. Формирование техники подачи мяча

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Изучение и совершенствование техники подачи мяча (нижняя прямая подача, верхняя прямая передача, подача мяча по зонам).

3. Стретчинг.

Тема 32. Формирование техники нападающего удара

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Изучение и совершенствование техники нападающего удара (нападающий прямой удар, нападающий удар с переводом влево без поворота туловища, обманные удары).

3. Стретчинг.

Модуль 8. Групповые и командные действия в нападении при игре в волейбол

Тема 33. Формирование одноступенчатых групповых связей

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Изучение и совершенствование техники одноступенчатых групповых связей (с первой линии и со второй линии).

3. Стретчинг.

Тема 34. Формирование двухступенчатых групповых связей

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Изучение и совершенствование техники двухступенчатых групповых связей («волна», «эшелон», «крест», «забег», «пэйп», «возврат» и др.).

3. Стретчинг.

Тема 35. Формирование нестандартных групповых и командных взаимодействий.

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Изучение и совершенствование техники двухступенчатых групповых связей («волна», «эшелон», «крест», «забег», «пэйп», «возврат» и др.).

3. Стретчинг.

Тема 36. Индивидуальная тактика атакующего игрока.

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Формирование индивидуальной тактики атакующего игрока (тактика при подаче, выбор зоны атаки и др.).

3. Стретчинг.

Тема 37. Контрольные нормативы

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Подготовка к сдаче контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам.

Модуль 9. Групповые и командные действия в волейболе

Тема 38. Отработка приема атакующих ударов с использованием двойного блока

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

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

3. Стретчинг.

Тема 39. Отработка приема атакующих ударов с использованием двойного блока

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Изучение и совершенствование приема атакующих ударов с использованием двойного блока (отработка игры в защите со страховкой центральным защитником «углом вперед», отработка игры в защите с двойной страховкой блока).

3. Стретчинг.

Тема 40. Групповая тактика противодействия атакующим ударам

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Формирование взаимодействия игроком при атаке (блокирующих игроков между собой, блокирующих игроков со страхующими, защитников со страхующими).

3. Стретчинг.

Тема 41. Индивидуальная тактика приема нападающих ударов

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Формирование индивидуальных тактических действий защитников (восприятие и оценка складывающейся игровой ситуации, принятие решений, реализация принятого плана).

3. Стретчинг.

Модуль 10. Комбинационные связки в волейболе

Тема 42. Повторные тактические действия игроков

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Совершенствование тактических действий игроков, используя, простейший повтор предыдущих действий в атаке или обороне.

3. Стретчинг.

Тема 43. Переходные тактические действия

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
3. Совершенствование тактических действий игроков используя смену ситуаций при атаке и наоборот.

3. Стретчинг.

Тема 44. Стратегические задачи, реализуемые в зависимости от поставленных целей

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Изучение и формирование стратегических действий (текущих, оперативных).

3. Стретчинг.

Модуль 11. Формирование индивидуальной техники игры у игроков в футболе

Тема 45. Меры безопасности при проведении спортивных занятий по футболу

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования.
2. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.).

Тема 46. Контрольные нормативы

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Выполнение контрольных нормативов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам на начало третьего года обучения: на начало учебного

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

Тема 47. Обучение технике удара по мячу ногой

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

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

Тема 48. Обучение технике удара по мячу головой

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

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

Тема 49. Обучение технике остановки мяча

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Формирование техники остановки мяча (остановка внутренней стороной стопы, остановка подошвой, остановка подъемом стопы, остановка бедром, остановка мяча с переводом)
3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.).

Тема 50. Обучение технике ведения мяча

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Формирование техники ведения мяча (ведение внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней частью стопы).
3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.).

Модуль 12. Игровые элементы в футболе

Тема 51. Обучение технике обманных движений

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Формирование техники обманных движений (финты (уходом, с убираением мяча, «остановкой туловищем и др.).

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.).

Тема 52. Обучение техники отбора мяча

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Формирование техники обманных движений (ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча, в выпаде, в подкате и др.)

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.).

Тема 53. Обучение техники выбрасывания мяча

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Формирование техники выбрасывания мяча Ознакомительная игра. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.).

3. Стретчинг.

Тема 54. Обучение техники вратаря

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Формирование техники вратаря (ловля, отбивание, переводы, броски, техника полевого игрока).

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.).

Тема 55. Контрольные нормативы

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

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

Модуль 13. Тактические действия в футболе

Тема 56. Индивидуальная тактика футболиста

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Формирование индивидуальной тактики игрока (открытие, отвлечение соперника, создание численного преимущества, ведение, обводка и др.).

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.).

Тема 57. Обучение действиям в стандартных ситуациях

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Формирование действий в стандартных положениях. (удар от ворот, свободный удар, угловой удар, выбрасывание мяча из-за боковой линии).

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.).

Тема 58. Игровые стандартных ситуации в нападении

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Формирование действий в стандартных ситуациях. (комбинации «в стенку», «скрещивание», взаимозаменяемость, пропускание мяча, «передача в одно касание» и др.).

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.).

Модуль 14. Комбинационная игра в обороне и нападении при игре в футбол

Тема 59. Обучение основам командной тактики

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Формирование командных действий в нападении (быстрое нападение, постепенное нападение).

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.).

Тема 60. Индивидуальная тактика защиты

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Формирование индивидуальных тактических действий (противодействие игроку, владеющим мячом, противодействие игроку, не владеющим мячом).

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и

дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд, бег по команде и т.п.).

Тема 61. Командные действия в обороне

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

Формирование командных действий (страховка, противодействие комбинации «в стенку», противодействию комбинации «пропуск мяча» и др. (противодействие игроку, владеющим мячом, противодействие игроку, не владеющим мячом,).

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд, бег по команде и т.п.).

Тема 62. Тактические командные противодействия в обороне

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Формирование командных действий (страховка, противодействие комбинации «в стенку», противодействию комбинации «пропуск мяча» и др. (противодействие игроку, владеющим мячом, противодействие игроку, не владеющим мячом,).

3. ОФП (упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд, бег по команде и т.п.).

Модуль 15. Групповые и командные связи в волейболе

Тема 63. Формирование одноступенчатых групповых связей в волейболе

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Изучение и совершенствование техники одноступенчатых групповых связей (с первой линии и со второй линии).

3. Стретчинг.

Тема 64. Формирование двухступенчатых групповых связей в волейболе

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Изучение и совершенствование техники двухступенчатых групповых связей («волна», «эшелон», «крест», «забег», «пэйп», «возврат» и др.).

3. Стретчинг.

Тема 65. Формирование нестандартных групповых и командных взаимодействий

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.

2. Изучение и совершенствование техники двухступенчатых групповых связей («волна», «эшелон», «крест», «забег», «пэйп», «возврат» и др.).

3. Стретчинг.

Тема 66. Индивидуальная тактика атакующего игрока

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Формирование индивидуальной тактики атакующего игрока (тактика при подаче, выбор зоны атаки и др.).
3. Стретчинг.

Тема 67. Контрольные нормативы

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Подготовка к сдаче контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам.

Модуль 16. Тактика комбинационной игры в волейболе

Тема 68. Обучение комбинационной игре при быстром нападении

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Изучение и совершенствование группового взаимодействия при атаке (система нападения через связующего игрока передней линии, система нападения через связующего игрока задней линии, система нападения со вторых подач).
3. Стретчинг.

Тема 69. Обучение комбинационной игре при медленном нападении

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ.
2. Изучение и совершенствование группового взаимодействия при атаке (отработка игры в защите со страховкой центральным защитником «углом вперед», отработка игры в защите с двойной страховкой блока).
3. Стретчинг.

Тема 70. Обучение комбинационным нестандартным приемам

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

Задания для практических занятий:

1. Разминка. ОРУ. Формирующая игра в условиях создания нестандартных ситуаций.
- Стретчинг.

6.4. Вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету (первый семестр)

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
5. Расскажите историю возникновения и развития футбола в мире и России.

Вопросы к зачету (второй семестр)

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

1. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
2. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
4. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.

5. Дайте характеристику методическим особенностям воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся.

Вопросы к зачету (третий семестр)

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

1. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
2. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
3. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
4. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
5. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.

Вопросы к зачету (четвертый семестр)

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

1. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.

2. Дайте характеристику спортивной играм. Объясните положительное влияние игровой деятельности на организм человека.

3. Дайте характеристику волейболу как виду спорта и как средству физического воспитания.

4. Дайте общую характеристику методике обучения спортивным играм. Технике нападающих ударов в волейболе: подводящие упражнения, их последовательность.

5. Охарактеризуйте классификацию специальных беговых и прыжковых упражнений, технику выполнения, их избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат и условия выполнения.

Вопросы к зачету (пятый семестр)

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

1. Объясните, почему занятия спортивными играми оказывают положительное влияние на развитие внимания, памяти и мышления.

2. Охарактеризуйте основные технические приемы в футболе.

3. Расскажите методику обучения групповым тактическим действиям в нападении в футболе. Перечислите основные комбинации в нападении. Охарактеризуйте основные нарушения правил во время игры в футбол.

4. Расскажите об организации, проведении соревнований и методики судейства в футболе.

5. Охарактеризуйте особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.

Вопросы к зачету (шестой семестр)

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1; УК-7.2.

1. Расскажите о средствах физического воспитания.

2. Дайте характеристику методам физического воспитания.

3. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по волейболу.

4. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие комплекса.

5. Расскажите о правилах организации и проведения соревнований по волейболу.

Тематика курсовых работ

Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены.

6.5. Вопросы и задания для контроля сформированности компетенций

Контролируемая компетенция и индикатор:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

Тестовые задания

1. Физическая культура представляет собой ...
 - а) учебный предмет в учебном заведении
 - б) выполнение физических упражнений
 - в) процесс совершенствования возможностей человека
 - г) часть человеческой культуры
2. Физическая культура личности характеризуется ...
 - а) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью
 - б) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта
 - в) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий
3. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека?
 - а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности
 - б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитие умственных, эстетических, нравственных качеств человека
 - в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ
4. Для оценки физического развития человека наиболее часто используют ...
 - а) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела
 - б) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
 - в) индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков
5. Физическая подготовка представляет собой ...
 - а) целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности
 - б) целенаправленный процесс воспитания двигательных (физических) качеств человека и связанных с ними способностей
 - в) целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека
6. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание ...
 - а) затылком, ягодицами, пятками
 - б) затылком, спиной, пятками
 - в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
7. Главной причиной нарушения осанки является ...
 - а) привычка к определенным позам
 - б) слабость мышц
 - в) отсутствие движений во время школьных уроков
 - г) ношение сумки-портфеля на одном плече
8. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью ...
 - а) скоростных упражнений
 - б) упражнений на «гибкость»

- в) силовых упражнений
 - г) упражнений «на выносливость»
9. Физическое упражнение – это ...
- а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков
 - б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека
 - в) двигательное действие, с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека
10. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
- а) основ техники
 - б) ведущего звена техники
 - в) деталей техники
 - г) исходного положения
11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...
- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
 - б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
 - в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
 - г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
12. Под силой как физическим качеством понимается ...
- а) способность поднимать тяжелые предметы
 - б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;
 - в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
 - г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
13. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является ...
- а) интервальная тренировка
 - б) метод расчлененно-конструктивного упражнения
 - в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
 - г) метод повторного выполнения упражнения
14. Для развития быстроты используют ...
- а) подвижные и спортивные игры
 - б) упражнения в беге с максимальной скоростью
 - в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
 - г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
15. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...
- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
 - б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
 - в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
 - г) эластичность мышц и связок
16. Выносливость человека не зависит от ...
- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
 - б) антропометрических данных человека

в) выдержки и умения терпеть утомление

г) сократительных свойств мышц

17. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются ...

а) самонаблюдением

б) самоконтролем

в) самочувствием

г) всем вышеперечисленным

18. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит в ...

а) успешной подготовке к профессиональной деятельности

б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов

в) развитии умений, знаний и навыков

г) все вышеперечисленное

19. Утренняя гигиеническая гимнастика относится к ...

а) оздоровительно-развивающей гимнастике

б) оздоровительной гимнастике

в) спортивной гимнастике

г) прикладной гимнастике

20. Формами производственной гимнастики являются ...

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка

б) упражнения на снарядах

в) игры в настольный теннис

г) подвижные игры

Контролируемая компетенция и индикатор:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.

Тестовые задания

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...

а) двигательный режим

б) рациональное питание

в) личная и общественная гигиена

г) закаливание организма

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...

а) 25 – 30 мин.

б) 40 – 45 мин.

в) 55 – 60 мин.

г) 70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 2, 4, 1, 3
- в) 4, 3, 2, 1
- г) 3, 1, 4, 2

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего, ...

- а) в целом на весь организм
- б) преимущественно на суставы
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы

6. Абу-Али Ибн-Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является ...

- а) режим сна
- б) режим питания
- в) спортивный режим
- г) двигательный режим

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища.

- а) 1, 2, 3, 4, 5
- б) 4, 3, 5, 2, 1
- в) 2, 3, 4, 4, 1
- г) 5, 4, 2, 1, 3

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека.

- а) 60 – 80 уд./мин.
- б) 72 – 80 уд./мин.
- в) 80 – 85 уд./мин.
- г) 85 – 90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления: ...

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи

- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все студенты распределяются на следующие медицинские группы: ...

- а) основную, подготовительную, специальную
- б) слабую, среднюю, сильную
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры: ...

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени

- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) все перечисленные

12. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма

13. Оздоровительный эффект в занятиях физической культурой достигается с помощью ...

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется ...

- а) специальной медицинской группой
- б) оздоровительной медицинской группой
- в) группой лечебной физической культуры
- г) группой здоровья

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности.

- а) 2, 4, 5
- б) 1, 2, 4
- в) 3, 4, 5
- г) 1, 3, 5

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на ...

а) рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног
 б) дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме

в) внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма

г) внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

17. К основным типам телосложения относятся ...

- а) недостаточный, достаточный, большой
- б) легкий, средний, тяжелый
- в) астенический, нормастенический, гиперстенический
- г) астенический, суперстенический, мегастенический

18. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на ...

- а) вегетативную нервную систему
- б) дыхательную систему
- в) ЦНС, ее высший отдел – головной мозг
- г) подкорку головного мозга

19. Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- в) укрепление здоровья
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования?

- а) распоряжением директора школы
- б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПиН
- в) инструкцией учителя физической культуры (тренера)
- г) учебной программой

Контрольные нормативы по футболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Удар по мячу на дальность (м)	24	22	18	16	15
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 м – из трёх попыток (сек)	12	14	16	18	19
3.	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
4.	Бег 1000 м, мин, с.	3.50,0 и ниже	4.30,0	5.10,0	5.30,0	6.00,0 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	52 и выше	45	39	33	25 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	13 и выше	7	6	4	2 и ниже

Контрольные нормативы по волейболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
2.	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
3.	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
4.	Бег 100 м, с.	13,5 и ниже	14,8	15,1	15,5	15,8 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	13 и выше	10	9	7	5 и ниже
7.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	80 и выше	70	60	50	49 и ниже

Контрольные нормативы по баскетболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
2.	Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
3.	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
4.	Бег 1000 м, мин, с.	3.50,0 и ниже	4.30,0	5.10,0	5.30,0	6.00,0 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	52 и выше	45	39	33	25 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	13 и выше	7	6	4	2 и ниже

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Проведение аудиторных занятий предусматривает наличие стандартного набора специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийного оборудования для демонстрации презентаций на лекционных занятиях. Проведение практических занятий, а также организация самостоятельной работы обучающихся предусматривают наличие компьютерного класса с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в журнале учета успеваемости обучающихся.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого обучающегося к информационным ресурсам – электронной библиотеке, электронной библиотечной системе и сетевым ресурсам Интернет. Для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Занятия проводятся в следующих оборудованных учебных аудиториях и помещениях для самостоятельной работы обучающихся:

№ п/п	Адрес места нахождения	Наименование оборудованного учебного кабинета	Оснащенность оборудованного учебного кабинета
1.	430000, Республика Мордовия, г. Саранск, Ленинский район, ул. Саранская, д. 52, помещение № 8	<i>Специальное помещение для проведения занятий всех видов, в т. ч. групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Спортивный зал</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения: – мяч волейбольный (4 шт.); – баскетбольные корзины (2 шт.); – сетка волейбольная (1 шт.); – мяч футбольный (2 шт.); – мяч баскетбольный (1 шт.); – гантели (7 шт.); – штанга (1 шт.); – гимнастические снаряды (шведская стенка) (2 шт.); – велотренажер (1 шт.); – беговая дорожка (1 шт.); – стол для настольного тенниса (1 шт.); – мат гимнастический (4 шт.);</i>

№ п/п	Адрес места нахождения	Наименование оборудованного учебного кабинета	Оснащенность оборудованного учебного кабинета
			<ul style="list-style-type: none"> – мостик гимнастический (1 шт.); – козел гимнастический (1 шт.)
2.	430000, Республика Мордовия, г. Саранск, Ленинский район, ул. Саранская, д. 52, учебная аудитория № 10	<p><i>Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в т. ч. групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / помещение для самостоятельной работы:</i> Компьютерный класс</p>	<p><i>Оборудование и технические средства обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – персональный компьютер (системный блок, монитор, мышь, клавиатура) (8 шт.); – многофункциональное устройство (МФУ) (1 шт.); – меловая ученическая доска (1 шт.); – фортепьяно (1 шт.); – стол компьютерный с выдвижной клавиатурой и подставкой под систему (8 шт.); – стол письменный (5 шт.); – стулья (15 шт.). <p><i>Программное обеспечение общего и профессионального назначения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Microsoft Windows 10 Домашняя для одного языка (предустановлена); – Linux Mint 20.3 (свободно распространяемое ПО); – МойОфис Стандартный. Лицензия Корпоративная на устройство для образовательных организаций, без ограничения срока действия, с правом на получение обновлений в течение трех лет (Номер сертификата ПР0000-5693)
3.	430000, Республика Мордовия, г. Саранск, Ленинский район, ул. Саранская, д. 52, помещение № 11	<p><i>Помещение для самостоятельной работы:</i> Читальный зал библиотеки</p>	<p><i>Оборудование и технические средства обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – персональный компьютер (системный блок, монитор, мышь, клавиатура, колонки) (1 шт.); – многофункциональное устройство (МФУ) (1 шт.); – принтер (1 шт.); – фортепьяно (1 шт.); – стол письменный (26 шт.); – стулья (41 шт.); – телевизор (1 шт.); – стеллаж (1 шт.); – систематический каталог (1 шт.); – кафедра (1 шт.). <p><i>Программное обеспечение общего и профессионального назначения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Microsoft Windows 10 Домашняя для одного языка (предустановлена);

№ п/п	Адрес места нахождения	Наименование оборудованного учебного кабинета	Оснащенность оборудованного учебного кабинета
			– МойОфис Стандартный. Лицензия Корпоративная на устройство для образовательных организаций, без ограничения срока действия, с правом на получение обновлений в течение трех лет (Номер сертификата ПР0000-5693)

7.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Перечень и реквизиты литературы (автор, название, место издания, год)	
Основная литература	
1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др. ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.	
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. М. Каткова, А. И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981 (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный.	
3. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие : [16+] / О. П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 (дата обращения: 10.06.2021). – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст : электронный.	
Дополнительная литература	
1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.	
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр.: с. 263-267. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный.	
3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / составитель Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859 (дата	

Перечень и реквизиты литературы (автор, название, место издания, год)
обращения: 10.06.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.
4. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 (дата обращения: 10.06.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

7.3. Информационно-справочное обеспечение дисциплины

Перечень информационных справочных и библиотечных систем

В образовательном процессе и научно-исследовательской деятельности по дисциплине используются следующие информационные справочные и библиотечные системы:

1. Архив научных журналов – <https://arch.neicon.ru/xmlui>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru>
3. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» – <http://www.garant.ru>
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» – <https://cyberleninka.ru>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <https://rusneb.ru>
7. Национальный информационно-библиотечный центр «ЛИБНЕТ» – <http://www.nilc.ru>
8. Национальный Центр информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет (НЦПТИ) – <https://ncpti.ru>
9. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» – <http://www.consultant.ru>
10. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – <https://uisrussia.msu.ru>
11. Электронная библиотека «Научное наследие России» – <http://e-heritage.ru/index.html>
12. Электронная библиотека «Типикон» – <http://typikon.ru>
13. Электронная библиотека портала «Предание.ru» – <http://predanie.ru>
14. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – <https://biblioclub.ru>
15. Аэробика. Полезный Симбиоз Спорта и танца – http://cityportal.ru/2009/10/20/ajerobika_poleznyjj_simbioz_sporta_i_tanca.html
16. Образовательные сайты для учителей физической культуры – http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
17. Самоконтроль в массовой физической культуре – <http://dic.academic.ru>
18. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

8. Методические рекомендации по изучению дисциплины

8.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Преподавание дисциплины осуществляется в соответствии с рабочей программой, тематическим планом и методическими рекомендациями. Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекционные и практические занятия, включающие семинары, индивидуальные собеседования, консультации. Внеаудиторной работой обучающихся является самостоятельная работа.

Лекционные занятия предусматривают систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала дисциплины (модуля, раздела, темы, вопроса) с использованием различных методов обучения. В рамках учебного курса

дисциплины используются следующие виды лекций: вводные лекции, установочные лекции, ординарные лекции, обзорные лекции, заключительные лекции, а также лекции-диалоги; лекции-исследования, проблемные лекции.

Лекции предусматривают мыслительную работу обучающихся, направленную на восприятие информации, ее анализ, переработку, запоминание и дальнейшую вербализацию. Материал лекции конспектируется, конспект является продуктом мыслительной деятельности обучающегося, что требует от него значительного умственного напряжения. Материал лекции закрепляется на практических занятиях и в самостоятельной работе обучающихся.

Практические (семинарские) занятия служат для контроля уровня подготовленности обучающихся; закрепления изученного материала; развития умений и навыков подготовки докладов и сообщений по изучаемой проблематике; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссий, аргументации и защиты выдвигаемых положений; решения практико-ориентированных задач.

Целью практических занятий по дисциплине является закрепление обучающимися теоретического материала, изученного на лекциях, а также выработка навыков самостоятельной профессиональной и практической деятельности. Задачи практических занятий обусловлены необходимостью получения обучающимся семинарии знаний, умений, навыков согласно требованиям, на основе которых формируются соответствующие компетенции. Практические (семинарские) занятия являются средством контроля самостоятельной работы обучающихся со стороны преподавателя.

При проведении *индивидуальных собеседований* осуществляется наиболее детальный контроль работы обучающихся: преподаватель оценивает выполнение индивидуальных заданий; изучает личностные особенности обучающихся; дает рекомендации; в случае необходимости помогает составить индивидуальный план работы по изучаемым темам.

Самостоятельная работа обучающихся включает изучение лекционного материала, работу с учебными пособиями, первоисточниками, подготовку докладов, рефератов, сообщений, выступлений на групповых занятиях, решение практико-ориентированных задач, моделирование ситуаций, прохождение тестирования. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Целью самостоятельной работы обучающихся по подготовке к практическим занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебно-методической литературой и нормативными источниками. Эта форма работы развивает у обучающихся самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой.

Данная цель предполагает решение следующих задач:

- углублять и расширять теоретические знания, кругозор обучающихся;
- систематизировать и закреплять полученные теоретические знания и практические умения обучающихся;
- вырабатывать навыки работы с научно-методической литературой и анализа источников по дисциплине;
- формировать умения использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- совершенствовать навыки поиска, хранения, систематизации, анализа и презентации информации, экспорта информации на цифровые носители, взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде;
- развивать познавательные способности, активность, ответственность и организованность обучающихся;

- формировать самостоятельность мышления, творческую инициативу, способность к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развивать навыки ораторского мастерства, коммуникации, совершенствовать культуру речи;
- развивать исследовательские умения и академические навыки.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или в группе обучающихся в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов семинарии.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включаются:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может проходить в письменной, устной, электронной или смешанной форме.

Обучающиеся должны подходить к самостоятельной работе как к наиболее важному средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы дисциплины, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду семинарии.

При самостоятельном изучении материала темы обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторять законспектированный на лекционном занятии материал и дополнять его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучать рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные и вариативные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Из основных видов самостоятельной работы в рамках дисциплины используются следующие:

1. Самостоятельная работа над содержанием лекционного курса.
2. Самостоятельное изучение теоретического материала.
3. Реферирование, конспектирование литературы.
4. Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.
5. Работа с интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
6. Выполнение индивидуальных заданий.
7. Прохождение тестирования.
8. Подготовка к промежуточной аттестации.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся предполагает следующие виды заданий:

- 1) для овладения знаниями:
 - чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);
 - конспектирование текста;
 - работа со словарями и справочниками;
 - использование интернет-ресурсов и др.;
- 2) для закрепления и систематизации знаний, выработки практических навыков:
 - работа с конспектом лекций (обработка текста);
 - повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы;
 - аналитическая обработка текста (реферирование и др.);
 - подготовка сообщений к выступлению на практическом занятии (семинаре);
 - решение практико-ориентированных задач;
- 3) для самоконтроля усвоения материала:
 - подготовка ответов на вопросы;
 - составление опорных схем;
 - заполнение таблиц;
 - прохождение тестирования;
- 4) для презентации изученного материала:
 - подготовка к публичному выступлению;
 - подготовка демонстрационного материала (презентаций, наглядных и демонстрационных средств);
 - подготовка к промежуточной аттестации.

Обучающиеся по указанию преподавателя могут подготовить рефераты, доклады, презентации.

Контроль по данной дисциплине проводится в следующих основных формах:

1. Выполнение контрольной работы (специальных контрольных заданий).
2. Решение учебных задач (выполнение практических или практико-ориентированных заданий, кейсов, позволяющее применить на практике полученные знания и компетенции).
3. Прохождение тестирования (бланкового и электронного тестирования, позволяющих оперативно проверять усвоение материала разного объема и направленности).
4. Оценивание текущей успеваемости (устных ответов, письменных работ, участия в учебных мероприятиях и пр.).
5. Прохождение промежуточного контроля по дисциплине или ее модулю.

Результаты контроля качества учебной работы обучающихся преподаватель оценивает, выставляя текущие оценки в рабочий журнал. Обучающемуся предоставляется право ознакомиться с выставленными ему оценками.

Изучение дисциплины заканчивается сдачей промежуточной отчетности по всему ее содержанию. К сдаче промежуточной отчетности допускаются обучающиеся, систематически работавшие над дисциплиной в семестре; показавшие положительные знания по вопросам, выносившимся на практические занятия; выполнившие задания для самостоятельной работы; прошедшие все формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной отчетности: итоговое тестирование, ответ по билету.

8.2. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины

Подготовка к практическим (семинарским) занятиям требует работы с лекционным материалом, а также источниками и литературой, рекомендованными к прочтению.

Сначала необходимо определить содержание темы практического (семинарского) занятия и выделить в ней главные и второстепенные моменты. Разбор темы практического (семинарского) занятия может осуществляться по следующему алгоритму: выделение основных понятий – их определение – поиск информации с опорой на данные определения.

При подготовке к практическим (семинарским) занятиям необходимо научиться работать с текстами, правильно читать литературу и вести записи. Необходимая литература рекомендуется преподавателем и указана в настоящей рабочей программе.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, записывая основные понятия, определения, наиболее важные положения. Собственные выводы, возникшие в результате знакомства с текстом, лучше выделять особым образом.

Необходимым условием эффективного запоминания учебного материала является его систематизация.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.

3. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.

4. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Наиболее распространенным видом работы является конспектирование и реферирование.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Главное правило составление конспекта – конспект должен быть написан от руки. В процессе письма от руки работает большее количество участков мозга по сравнению с процессом печатания на клавиатуре, поэтому запись от руки более эффективна для улучшения памяти, чем печатание на клавиатуре.

Рекомендации по ведению конспектов:

– при написании конспекта по теме практического (семинарского) занятия необязательно рассматривать все вопросы за один раз, повторение и возвращение к теме позволяет лучше запомнить информацию;

– использование конспектирования при подготовке к занятиям регулярно позволяет вырабатывать навыки работы с текстом;

– использование схематических форм записи, выделение первостепенных и второстепенных моментов в тексте, использование выделения цветом, помогает лучше запомнить информацию;

– конспект обязательно должен содержать отсылку на источник информации.

Обучающиеся по указанию преподавателя могут подготовить рефераты.

Реферат – самостоятельная письменная работа, которая предполагает анализ и обобщение публикации по заранее заданной тематике, выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Подготовка реферата – это вид исследовательской деятельности. Его написанию предшествует изучение широкого круга первоисточников, монографий, статей и обобщение личных наблюдений. Работа над рефератом активизирует развитие самостоятельного, творческого мышления, способствует формированию умений применять полученные теоретические знания на практике при анализе исследуемой проблематики.

Объем реферата составляет примерно 20-25 страниц машинописного текста (через одинарный интервал). На титульном листе указываются сведения о принадлежности к семинарии; название темы реферата; фамилия, имя и отчество автора; год написания. На втором листе помещается план реферата, включающий введение, основные вопросы

и заключение. В конце реферата приводится список изученной литературы в алфавитном порядке, оформленный в соответствии с ГОСТом.

Доклад представляет собой творческую работу на определенную тему, написанную на основе изучения и конспектирования первоисточников, научных исследований. Выбор темы доклада осуществляется по имеющейся тематике. При несоответствии записанной за обучающимся темы и фактически представленной работы она возвращается автору. Нежелательно дублирование представленной темы работы внутри академической группы.

После выбора темы необходимо определить основной перечень источников, необходимых для ее написания, используя при этом каталог библиотеки, консультации преподавателя. Это позволит своевременно выявить затруднения и обратиться за помощью к преподавателю.

Написание работы может идти по следующему примерному плану:

- предварительный просмотр основной литературы и составление плана доклада;
- конспектирование необходимых источников и литературы, выписка цитат, положений с обязательным указанием источника и страниц;
- творческое, самостоятельное изложение основных положений темы в соответствии с принятым планом доклада (в тексте работы каждый пункт плана выделяется заголовком);
- составление библиографии по избранной теме (не менее 6-8 источников);
- работу завершает заключение, содержащее общие выводы по выбранной теме.

Библиография должна быть оформлена в соответствии с принятыми стандартами. На каждый использованный в работе источник следует делать внутритекстовые сноски в квадратных скобках. Например, [12, 45] – где первая цифра указывает на номер источника в списке литературы, а вторая цифра – номер страницы, откуда приведена цитата.

Объем работы в пределах 10-15 страниц машинописного или набранного на компьютере текста.

Контрольная работа – одна из форм проверки и оценки знаний обучающегося. В процессе выполнения контрольной работы он должен дать четкие развернутые ответы на теоретические вопросы, грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в нескольких источниках и сгруппировать их по точкам зрения. При проверке контрольных работ учитывается умение обучающегося работать с литературой, навыки логического мышления, культура письменной речи, умение оформлять текст. Отрицательно оцениваются контрольные работы, основное содержание которых не раскрывает содержания вопроса, а также неправильно оформленные. Если контрольная работа оценена отрицательно, то обучающийся обязан исправить указанные преподавателем замечания.