
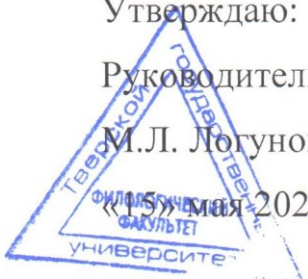


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 19.06.2026 11:11:25
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e9f12b5c9404b67

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:
Руководитель ООП
М.Л. Логунов 
«15» мая 2025 г.


Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Спортивные игры.

Направление подготовки

45.03.01 Филология

Направленность (профиль)

«Преподавание филологических дисциплин»

Для студентов 1-2 курса очной формы обучения

Для студентов 1-2 курса заочной формы обучения

БАКАЛАВРИАТ

Составитель:

И.А. Титкова 

Т.И. Гужова 

Тверь, 2025 г.

I. Аннотация

- **Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом**
Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные игры.

2. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины является: изучение методических основ физического воспитания и спорта в таких ведущих физкультурно-оздоровительных видах как спортивные игры (баскетбол, волейбол), изучение теоретико-методические основ обучения данным видам спорта.

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Этот комплексный курс, который включает в себя ряд разделов по игровым видам спорта. В процессе этого обучения студент должен освоить следующие виды спорта: баскетбол, волейбол. В сочетании с другими предметами учебного плана данная дисциплина призвана содействовать успешной подготовке специалистов в области физической культуры. Для того чтобы успешно овладеть профессиональным мастерством, необходимо творчески изучить следующие разделы курса: теорию и методику тренировки, методику преподавания и спортивно-педагогическое мастерство, медико-биологические и психологические особенности вида спорта, спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по игровым видам, проведение соревнований, судейство.

4. Объем дисциплины: составляет 328 академических часов, в том числе **контактная работа:** практические занятия – 140 часов, **самостоятельная работа** - 188 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|
| УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| УК-7.1. - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с | • подбирает методы и средства физической культуры для совершенствования |

| | |
|--|---|
| <p>учетом физиологических особенностей организма и условий реализации УК-7.2 - Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК – 7.3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>основных физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> • использует принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности • развивает адаптационные резервы своего организма <p>использует релевантные методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> |
|--|---|

6. Форма промежуточного контроля - зачет.

7. Язык преподавания - русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Для студентов очной и заочной формы обучения:

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) | Самостоятель ная работа (час.) |
|--|-----------------|-----------------------------|---|
| | | Практические занятия | |
| 1 курс (I, II семестр) | | | |
| I семестр | | | |
| <i>Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.</i> | | | |

| | | | |
|--|----|---|---|
| Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения). | 14 | 6 | 8 |
| Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 5. Техника верхней прямой подачи. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 6. Техника прямого нападающего удара. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 7. Техника одиночного блокирования. | 14 | 6 | 8 |
| <i>Раздел 3. Тактическая подготовка волейболистов.</i> | | | |
| Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач. | 14 | 6 | 8 |

| | | | |
|--|------------|-----------|-----------|
| Тема 10. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 12 | 6 | 6 |
| Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями. | 12 | 4 | 6 |
| ИТОГО (1 курс): | 164 | 70 | 94 |
| 2 курс (III, IV семестр) | | | |
| <i>Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.</i> | | | |
| Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите. | 10 | 4 | 6 |
| Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения). | 14 | 6 | 8 |
| Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи. | 14 | 6 | 8 |

| | | | |
|--|---------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования. | 10 | 4 | 6 |
| <i>Раздел 2. Тактическая подготовка волейболистов.</i> | | | |
| Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 16 | 8 | 8 |
| Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями. | 16 | 8 | 8 |
| ИТОГО (2 курс): | 164 | 70 | 94 |
| ИТОГО: | 328 | 140 | 188 |
| Учебная программа – наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) | Самостоятельная работа (час.) |
| | | Практические занятия | |
| 1 курс (I, II семестр) | | | |

| | | | |
|--|----|---|---|
| <i>Раздел 1. Техническая подготовка баскетболистов.</i> | | | |
| Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки. | 10 | 4 | 6 |
| Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 3. Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 4. Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком». | 12 | 6 | 6 |
| Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем). | 10 | 4 | 6 |
| Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). | 12 | 6 | 6 |
| Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне. | 10 | 4 | 6 |
| Тема 8. Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры. | 14 | 6 | 8 |
| <i>Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.</i> | | | |
| Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. | 10 | 4 | 6 |

| | | | |
|---|-----|----|----|
| Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». | 10 | 4 | 6 |
| Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. | 10 | 4 | 6 |
| Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки». | 12 | 6 | 6 |
| Тема 14. Командные взаимодействия. Распределенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. | 12 | 6 | 6 |
| ИТОГО: | 164 | 72 | 92 |
| 2 курс (III, IV семестр) | | | |
| <i>Раздел 1. Техническая подготовка баскетболистов.</i> | | | |
| Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки. | 6 | 2 | 4 |
| Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого | 8 | 4 | 4 |

| | | | |
|---|----|---|---|
| мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении. | | | |
| Тема 3. Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. По направлению движения партнёра: при встречном и поступательном движении, скрытые передачи. | 8 | 4 | 4 |
| Тема 4. Штрафной бросок, трёх очковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом. | 10 | 4 | 6 |
| Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля). | 8 | 4 | 4 |
| Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока. | 10 | 4 | 6 |
| Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трёх игроков (скользящий заслон). | 12 | 6 | 6 |
| Тема 8. Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры. | 14 | 6 | 8 |
| <i>Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.</i> | | | |

| | | | |
|---|----|---|----|
| <p>Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины.</p> | 10 | 6 | 4 |
| <p>Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». Взаимодействие трёх игроков: наведение на двух игроков, сдвоенный заслон, скрестный выход, малая восьмёрка, треугольник, тройка.</p> | 14 | 6 | 8 |
| <p>Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. Стремительное нападение, система эшелонного прорыва.</p> | 14 | 6 | 8 |
| <p>Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча. С мячом: противодействие атаке корзины, противодействие розыгрышу мяча.</p> | 14 | 4 | 10 |
| <p>Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой</p> | 18 | 8 | 10 |

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| восьмёрки», против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков. | | | |
| Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты. | 18 | 8 | 10 |
| ИТОГО (2 курс): | 164 | 70 | 94 |
| ИТОГО: | 328 | 140 | 188 |

III. Образовательные технологии

| Учебная программа – наименование разделов и тем <i>(в строгом соответствии с разделом II РПД)</i> | Вид занятия | Образовательные технологии |
|--|----------------------|--|
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i> | | |
| Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания. | Практические занятия | <i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный |
| | | - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод |

| | | |
|--|-----------------------------|---|
| <p>Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - технология поддержки. <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p><i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i></p> | | |
| <p>Тема 4. Техника плавания способом брасс.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный |

| | | |
|---|----------------------|--|
| | | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| | | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, |

| | | |
|--|----------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i> | | |
| Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный |
| | | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный |

| | | |
|---|-----------------------------|--|
| | | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. |
| | | <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p><i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i></p> | | |
| <p>Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>дифференцированного физкультурного образования,</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</p> | | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.</p> | | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |

| | | |
|---|----------------------|--|
| <i>Раздел 3. Прикладное плавание</i> | | |
| Тема 1. Техника ныряния. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный |
| | | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод |
| Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| 2 курс (III, IV семестры) | | |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i> | | |
| Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, |

| | | |
|---|----------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине</p> | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.</p> | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс</p> | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, |

| | | |
|---|----------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i> | | |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный |
| | | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод |

| | | |
|---|----------------------|--|
| | | - Повторный метод |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i> | | |
| Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди | Практические занятия | <i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод |
| Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине | Практические занятия | <i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод |
| | | <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод |
| Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | Практические занятия | <i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. |

| | | |
|---|-----------------------------|--|
| | | <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p><i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i></p> | | |
| <p>Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| <p>Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
|--|-----------------------------|--|

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций

| <p>Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина</p> | <p>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</p> | <p>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</p> |
|---|---|---|
| <p>знать</p> | <p>- правила соревнований (площадка, оборудование, инвентарь); правила стритбола судейские жесты в баскетболе</p> | <p>- 5 баллов - 5 баллов; - - 5 баллов.</p> |
| <p>уметь</p> | <p>Практическая подготовка: - взаимодействие игроков у сетки при выполнении нападающих ударов – выполнение игровых комбинаций</p> | <p>Выполнение комбинаций без ошибок; точность попадания в зону; спортивное поведение – 5 б.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>– «крест», «волна», «эшелон»,</p> <p>- выполнение верхней прямой подачи на точность по заданию преподавателя и прием мяча с доводкой в зону 3.</p> <p>2. Броски с точек - 10 бросков, выполняются две серии по 5 бросков с равнорасположенных точек, удаленных от проекции центра кольца на 4 м.</p> <p>3. Умение организовать и провести учебную игру в составе группы. Учебная игра по баскетболу, стритболу.</p> | <p>Оценка норматива 5 попаданий - 5 баллов.</p> |
|--|--|---|

2. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций

| Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина | Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера) | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания |
|--|--|--|
| уметь | <p>1. взаимодействие двух игроков - «передайвыйди», два против одного, взаимодействие трех игроков - трое против одного, трое против двух, «тройка», малая восьмерка, скрестный выход. Штрафной бросок - 10/6 попаданий.</p> <p>2. -проведения соревнования между группами</p> | <p>Оценка норматива 5 попаданий - 5 баллов.</p> <p>Учитывать: жеребьевка, график игры и т.д.</p> |

| | | |
|--------------|--|--|
| знать | Перечислите не менее 5 упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока по баскетболу | За каждое правильно названное упражнение – 1 балл. |
|--------------|--|--|

3. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций

| Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина | Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера) | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания |
|--|---|---|
| Владеть Первый уровень Второй уровень | Подобрать упражнения для обучения основным приемам волейбола в группе начального обучения и продемонстрировать их выполнение. Провести на своей группе подготовительную часть тренировочного занятия | без ошибок – 3 балла; допущено 1-2 ошибки – 2 балла; допущено 2-3 ошибки - 1 балл; допущено более 3 ошибок – 0 баллов Подготовит. часть урока проведена без ошибок – 3 балла; допущено 1-2 ошибки – 2 балла; |
| | для детей учебнотренировочной группы. | допущено 2-3 ошибки - 1 балл; допущено более 3 ошибок – 0 баллов. |
| Уметь Первый второй | 1. Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу для детей, занимающихся в уч.-тренировочной группе 1 года обучения. 2. Составьте план занятия по волейболу для занимающихся в группе спортивного совершенствования | Составлено без ошибок – 5 баллов; допущено 1-2 ошибки - 4 балла; допущено 3-4 ошибки – 3 балла; допущено более 4 ошибок – 2 балла. |

| | | |
|--------------|--|--|
| знать | 1.Перечислите подводящие упражнения, для обучения атакующему удару. 2. Опишите методику обучения игры в волейбол. | За каждый правильный ответ и последовательность – 5баллов. |
|--------------|--|--|

4. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций

| Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина | Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера) | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания |
|--|--|---|
| владеть | Провести основную часть урока, используя средства пионербола и пляжного волейбола (на примере одного из видов). | Проведено без ошибок – 5 баллов; допущено 1-2 ошибки – 4 балла; допущено 2-3 ошибки - 3 балл; допущено более 3 ошибок – 2 балла. |
| уметь | Предложите краткий план работы по подготовки к проведению соревнований по волейболу в общеобразовательной школе. Перечислите не менее 5 пунктов. | Указано 5 пунктов – 3 балла, указано 4 пункта – 2 балла, указано менее 4 пунктов – 1 балл. |
| знать | 1. Напишите, какое влияние на организм человека оказывают занятия волейболом. | 1 балл за каждый правильный ответ |

5. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций

| Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина | Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера) | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания |
|--|---|---|
| владеть | Провести соревнования по волейболу среди учащихся старшего звена общеобразовательной школы. | Проведено без ошибок – 5 баллов; допущено 1-2 ошибки – 4 балла; допущено 2-3 ошибки - 3 балл; допущено более 3 ошибок – 2 балла. 3 |
| уметь | Перечислите условия, необходимые для проведения соревнований по волейболу в школе. Перечислите не менее 5 пунктов. | Указано 5 пунктов – 3 балла, указано 4 пункта – 2 балла, указано менее 4 пунктов – 1 балл. |
| знать | 1.Продолжите фразу: при нарушении расстановки игроков на площадке следует..... 2. Укажите размер игровой площадки в волейболе; А) 10x20; Б) 9 x 18; В) 8x16. | 1 балл за каждый правильный ответ |

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 с.
2. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов : методические рекомендации / Т. М. Михеева, Г. Б. Холодова; Т. М. Михеева, Г. Б. Холодова. - Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов. - Электрон. дан. (1 файл). - Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 48 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - ISBN 2227-8397.

3. Демидкина И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Демидкина И.А.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 158 с. Режим

доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29788.html>

5. Зданович О.С. Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зданович О.С.— Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2013.— 68 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47883.html>

6. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

б) Дополнительная литература:

1. Ястребов А.В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ястребов А.В., Золотова Л.В.— Йошкар-Ола: Марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, ЭБС АСВ, 2010.—

100 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22596.html> 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол : приказ министерства спорта российской федерации от 30 августа 2013 г. №680. - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. - Электрон. дан. (1 файл). - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 26 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст.

- Весь срок охраны авторского права. - электронный. - ISBN 978-5-

Ссылка на ресурс: <http://www.iprbookshop.ru/87561.html>

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта 44870582-3. баскетбол. [Электронный ресурс]— М. : Советский спорт, 2014. — 25 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87556.html>

Перечень программного обеспечения:

Список ПО:

Google Chrome б

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows антивирус paint.net б

STDU Viewer version 1.6.375.0 б

Microsoft Windows 10 Enterprise Акт приема-передачи № 369 от 21 июля

2017;

MS Office 365 pro plus Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017;
Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС "ЛАНЬ" договор № 04-е/21 от 02.08.2021
2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" договор № 16-06/2021 от 02.08.2021
3. ЭБС "ZNANIUM.com" договор № 05-е/эбс от от 02.08.2021
4. ЭБС "IPRbooks" договор № 8097/21К от от 02.08.2021
5. ЭБС ЮРАЙТ договор № 02-е/21 от от 02.08.2021

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:
<http://www.iprbookshop.ru/22596.html>. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/143 <http://uchitelya.com/fizkultura/>

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Раздел баскетбол

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (или модулю)

Раздел баскетбол

Планы и методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия проводятся в интерактивной форме: круговые тренировки, мастер-классы ведущих тренеров и т.д.

1. обучение технике игры.

Обучение бегу боком, спиной вперед приставными шагами. Обучение ловле и передаче мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча одной рукой, двумя. Обучение броску мяча с места и в движении. Штрафной бросок. Передачи мяча в движении в двойках, тройках с защитником. Обманные движения, проход. Выбивание и вырывание мяча. Обучение основам быстрого прорыва. Обучение заслонам. Скрестный выход. Взаимодействие с центровым игроком.

2. Обучение тактике игры.

Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Командные взаимодействия. Обучение различным видам защиты: зонный прессинг, личный прессинг, смешанная защита, зонная защита (2x1x2, 3x2, 1x3x1). Методика обучения.

Обучение системам нападения: позиционное нападение, быстрый прорыв, непрерывное нападение («тандем центровых»), эшелонированный быстрый прорыв. Методика обучения.

3. Правила соревнований, оборудование.

Умение организовать и провести учебную игру в составе группы. Учебная игра по баскетболу, стритболу. Обучение ведению протокола, хронометрирование игры, знание судейских жестов, умение пользоваться

свистком во время судейства. Методика механики судейства игры двумя судьями, тремя судьями.

Учебная практика

В процессе практических занятий студенты должны овладеть следующими умениями и навыками: обучение физическим упражнениям, подача команд и распоряжений, показ и объяснение упражнений, владеть методикой исправления ошибок, проведение занятий, отдельных частей урока, делать анализ урока, проведения игры по баскетболу, стриболу, уметь провести соревнования между группами (жеребьевка, график игры и т.д.).

Организационно-методические указания. Самостоятельно проработать следующие темы:

Техника нападения. Общая характеристика, описание, анализ. Методика обучения. Количество времени, необходимое для обучения.

Последовательность обучения.

Техника защиты. Общая характеристика, описание, анализ. Методика обучения. Количество времени, необходимое для обучения.

Последовательность обучения.

Тактика защиты. Общая характеристика, описание, анализ. Методика обучения. Количество времени, необходимое для обучения.

Последовательность обучения.

Тактика нападения. Общая характеристика, описание, анализ. Методика обучения. Количество времени, необходимое для обучения.

Последовательность обучения.

Раздел волейбол.

Учебная программа

Раздел 1. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.

Тема 1. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Возникновение волейбола в России и за рубежом. Соревнования по волейболу, эволюция правил игры, техники, тактики.

Сильнейшие команды в мире, в России.

Пляжный волейбол. Правила игры, судейство.

Тема 2. Техника и тактика игры. Взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной деятельности.

Тема 3. Физические и психические качества волейболиста.

Тема 4. Научно-организационные основы соревнований по волейболу.

Правила игры и методика проведения соревнований.

Раздел 2. Обучение технике игры в волейбол.

Тема 5. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.

Тема 6. Стартовая стойка. Перемещения, сочетания различных способов перемещения. Подготовительные упражнения.

Тема 7. Передача мяча сверху двумя руками. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 8. Атакующие удары. Подготовительные упражнения. Методика обучения.

Тема 9. Техника защиты. Спортивная стойка. Перемещения, падения. Сочетание способов перемещения.

Тема 10. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, страховка игроков, прием нападающего удара. Подготовительные и подводящие упражнения. Методика обучения.

Тема 11. Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения. Методика обучения.

Тема 12. Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

Раздел 3. Обучение тактике игры в волейбол.

Тема 13. Индивидуальные действия, выбор места для второй передачи, нападающего удара. Методика обучения.

Тема 14. Групповые действия, взаимодействия игроков передней линии, задней линии. Методика обучения.

Тема 15. Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии, игроком задней линии. Методика обучения.

Раздел 4. Тактика обучения игре в защите.

Тема 16. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме подачи, блокирование, страховка.

Тема 17. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании, игроков задней линии во время приема подачи. Взаимодействия игроков передней и задней линии при страховке и блокировании. Методика обучения.

Тема 18. Командные действия. Система игры в защите «углом назад», «углом вперед», «в линию». Методика обучения.

Раздел 5. Построение занятий по волейболу.

Тема 19. Структура урока физической культуры в школе, ВУЗе. Построение тренировочных занятий по волейболу. Проведение массовых соревнований по волейболу.

Тема 20. Выполнение зачетных нормативов.

Планы и методические указания по подготовке к практическим (семинарским) занятиям Практические

занятия

1. Обучение технике игры

Техника нападения. Стартовая стойка спортсмена. Перемещение лицом, боком, спиной вперед: скачок, бег, шаги, остановка. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Передача мяча сверху: в опорном положении, в прыжке, в нападении, снизу. Подготовительные, подводящие упражнения.

Подача: верхняя прямая (силовая и планирующая), верхняя боковая, нижняя, подача в прыжке. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике.

Нападающие удары: по направлению атаки: удары по ходу, удары с переводом, по скорости полета мяча: силовые (скоростные), кистевые, обманные. По технике выполнения: прямые и боковые, удар с задней линии. Подготовительные и подводящие упражнения. Упражнения по технике.

Техника защиты: Стартовая стойка. Перемещения: стойки, шагом, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Прием мяча: снизу, одной рукой, в падении (назад перекатом на спину или на бедро – бок, в падении вперед), прием мяча сверху. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике.

Блокирование: индивидуальные и групповое (вдвоем, втроем), с места и после передвижения. Подготовительные и подводящие упражнения.

Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

2. Обучение тактике игры.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча – выбор места и действия с мячом:

- при выполнении передач (передача нападающему, находящемуся впереди или позади связующего, равномерное распределение передач мяча нападающему, изменение траектории передач, изменение направления передач и т.п.);

- при выполнении подач: чередование способов подач, подача на слабого игрока, между игроками, к боковым и лицевым линиям и т.д.;

- при выполнении атакующего удара: обманный удар, чередование способов атакующих ударов, имитация удара и передачи мяча партнеру или обманный удар и т.п. Методика обучения.

Групповые тактические действия: между игроками передней линии, между игроками задней линии, между игроками передней и задней линии. Методика обучения.

Командные тактические действия: со второй передачи игроком передней линии, со второй передачи выходящего к сетке с задней линии, с первой передачи или передачи в прыжке после имитации атакующего удара. Методика обучения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, при блокировании, страховке. Методика обучения.

Групповые тактические действия: при блокировании вдвоем, втроем, при приеме подачи, при приеме атакующих ударов, при приеме от блока. Методика обучения.

Командные тактические взаимодействия: при приеме атакующих «углом назад», «углом вперед», «в линию», расстановка при приеме подачи (в линию, уступами). Методика обучения.

Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы
Задания для текущего контроля (раздел баскетбол)
Оценочные задания на проверку знаний и пониманий
Один балл за каждый правильный ответ.

Выберите правильный вариант:

1) _____ Размер баскетбольной площадки:

- а) 12x20
- б) 14x23
- в) 15x28
- г) 15x26

2) Линии нанесенные на площадку должны быть шириной:

- а) 3 см
- б) 5 см
- в) 4 см
- г) 6 см

3) _____ Какими линиями ограничена площадка

- а) боковыми
- б) средними
- в) поперечными
- г) лицевыми

4) _____ Радиус
трехочковой линии бросков а) 6.00 м

- б) 6.25 м
- в) 6.50 м
- г) 6.75 м

5) _____ Высота
баскетбольного кольца

- а) 2.85 м
- б) 3.05 м
- в) 2.90 м
- г) 3.00 м

Дополните интеллект карту. Дополнена до 8- 3 балла, до 10- 4 балла, до 12 и выше – 5 баллов:

Дано оборудование
игровые часы табло
счета устройство 24-х
секунд
баскетбольные мячи

задание: дополните недостающее оборудования необходимое для проведения игры.

Раздел : Правила игры.

Оценочные задания на проверку знаний и пониманий
Один балл за каждый правильный ответ.

Выберите правильный вариант:

1) _____ Из скольких периодов
состоит игра

а) 2x20

б) 3x 10

в) 4x10

г) 3x15

2) Команда должна состоять не более чем: а)10 игроков

б) 14 игроков

в) 15 игроков

г) 12 игроков

3) Сколько можно делать замен в баскетболе:

а) не ограниченное количество раз

б) всего 4 замены

в) в каждом периоде по 2 замены

г) в каждом периоде по 4 замены

4) За сколько секунд команда должна перевести мяч из тыловой зоны в передовую:

а) 3 сек.

б) 5 сек.

в) 6 сек.

г) 8сек.

5) Сколько времени нападающая команда может владеть мячом: а) 18 сек.

б) 21 сек

в) 22 сек

г) 24 сек.

б) Сколько персональных фолов может иметь игрок: а) 3

б) 4

в) 5

г) 6

7) Сколько в одном периоде команда может иметь командных фолов: а) 2

б) 3

в) 4

г) 5

Перечислите не менее пяти методов организации занимающихся:

Раздел: Обучение технике игры:

Разместите в правильной последовательности:

1) _____ Обучение технике владения мячом в нападении;

2) _____ Обучение стойкам и передвижениям;

3) _____ Обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите;

4) _____ Обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;

Раздел: Судейство Выберите из ниже перечисленного права и обязанности старшего судьи:

1) _____ Проверить и одобрить все оборудование, используемое во время игры;

2) _____ Выбрать игровой мяч из не менее чем 2-х мячей;

3) _____ Не разрешать никому из игроков носить предметы, которые могут нанести травму другим игрокам;

4) _____ Записывать фамилии и номера игроков , которые должны начать игру и всех запасных, которые могут вступить в игру;

5) _____ Проводить розыгрыш спорного броска в начале первого периода

6) _____ Имеет право определить какой, какой команде засчитывается поражение « лишением права»

7) _____ Производить замены;

8) _____ Тщательно проверить протокол по окончании игрового времени или в любое другое время, когда он считает необходимым;

9) _____ Утвердить и подписать протокол по окончании игрового времени, что означает окончание игровой юрисдикции судей и их связи с игрой;

10) _____ Принять окончательное решение каждый раз, когда судьи расходятся во мнении;

11) _____ Регистрировать таймауты;

Выберете из ниже перечисленного обязанности секретаря:

1) _____ Вести в хронологическом порядке суммарное изменение счета набранных очков, записывая заброшенные мячи с игры и со штрафных бросков;

2) _____ Имеет право остановить игру, когда этого требуют обстоятельства;

3) _____ Записывать фолы, зафиксированные каждому игроку. Должен сообщить судье, когда кто-либо из игроков наказан пятым фолом;

4) _____ Поместить указатель командных фолов на край секретарского стола, ближайший к скамейке команды, подлежащей наказанию за командные фолы в тот момент;

5) _____ Определять следующее поочередное владение, управляя стрелкой поочередного владения;

Задача: Во время игры обнаружено расхождение между показаниями на табло счета и записями в протоколе. Составьте алгоритм действий секретаря судейской коллегии и помощника секретаря.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (волейбол)

Тема 1. История, современное состояние и перспективы развития волейбола. Раздел 1. Возникновение волейбола в России и за рубежом.

Раздел 2. Соревнования по волейболу, эволюция правил игры, техника, тактика.

Раздел 3. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания как вида спорта. Терминология.

Раздел 4. Сильнейшие команды в мире и в России. Достижения российских волейболистов на крупнейших соревнованиях.

Раздел 5. Пляжный волейбол. Перспективы развития, как олимпийского вида спорта. Правила игры, судейство.

Раздел 6. Взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной длительности.

Раздел 7. Физические и психические качества волейболистов.

Тема 2. Техника игры в волейбол.

Раздел 1. Стартовая стойка. Перемещения и их сочетания. Подготовительные упражнения.

Раздел 2. Передача мяча сверху двумя руками. Подготовительные и подводящие упражнения. Индивидуальные и групповые упражнения.

Раздел 3. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, страховка игроков, прием нападающих ударов. Подготовительные и подводящие упражнения. Раздел 4. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Методические указания.

Раздел 5. Атакующие удары. Подготовительные упражнения.

Раздел 6. Прямые атакующие удары, удары с «переводом» мяча, «обманные» удары. Методика обучения.

Раздел 7. Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения.

Раздел 8. индивидуальное и групповое блокирование, «зонное», блокирование. Методика обучения.

Раздел 9. Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

Тема 3. Тактика игры в волейболе.

Раздел 1. Индивидуальные действия, выбор места для второй передачи, нападающего удара. Методика обучения.

Раздел 2. Разнообразие при атакующих ударах: использование «обманных ударов», имитация ударов. Методика обучения.

Раздел 3. Использование тактических комбинаций в нападении: «крест», «волна», «эшелон», «обратный крест», «зона», «прострел».

Раздел 4. Групповые взаимодействия игроков передней и задней линии. Методика обучения.

Раздел 5. Использование. Системы игры с одним связующим (1-5) и двумя связующими (2-4). Методика обучения.

Раздел 6. Командные тактические действия. Использование атакующих ударов со второй передачи игрокам передней линии, со второй передачи выходящего игрока с задней линии, с первой передачи или передачи в прыжке после имитации атакующего удара. Методика обучения.

Раздел 7. Страховка и подстраховка нападающих ударов игроками передней и задней линии. Методика обучения.

Раздел 8. Тактика подач: чередование способов подач («нацеленная», силовая, «планирующая», в прыжке), подача на слабого игрока, между игроками, к боковым и лицевым линиям.

Тема 4. Тактика игры в защите.

Раздел 1. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подач, при блокировании, страховке. Методика обучения.

Раздел 2. Групповые тактические действия: при блокировании – одиночном и групповом. Методика обучения.

Раздел 3. Расстановка игроков при приеме подач: «уступом» и в линию. Методика обучения.

Раздел 4. Расположение игроков при приеме атакующих ударов, при приеме от блока. Методика обучения.

Раздел 5. Командные тактические взаимодействия при приеме атакующих ударов: «углом назад», «углом вперед». Методика обучения.

Тема 5. Построение занятий по волейболу.

Раздел 1. Структура урока физической культуры в школе, в ВУЗе.

Раздел 2. Построение тренировочных занятий по волейболу.

Раздел 3. Проведение урока по волейболу: конспект урока, проведение части урока, обучение отдельным элементам волейбола. Анализ урока. Раздел

4. Проведение массовых соревнований.

Глоссарий

1.«Блок-шот» - накрывание мяча противника при броске мяча по кольцу.

2.Дисквалифицирующий фол - персональное замечание игроку за драку.

3.«Зона» - нарушение средней линии.

4.«Неспортивный фол»- грубый фол защитника при атаке противника.

5.«Овер-тайм» - дополнительный 5-ти минутный период.

6.Пивот - поворот с мячом.

7.Плей-оф - игра с выбыванием.

8.Прессинг - плотная личная защита.

9.Пробежка - нарушение правил ведения мяча.

10.«Пять - секунд» - владение мячом свыше 5-ти секунд.

11.Тайм-аут - минутный перерыв.

12.Трапеция - площадь под щитом.

13.«Три - секунды» - нахождение свыше 3-х секунд в трапеции.

14.Фол - персональное замечание игроку за нарушение правил.

15.«Четверть» - один период игры.

Для осуществления эффективного контроля за ходом подготовки используются испытания, позволяющие оценить все стороны подготовленности студентов. С помощью контрольных испытаний преподаватель получает объективную количественную информацию и на ее основе вносит в педагогический процесс необходимые коррективы.

1 семестр.

1.Техника игры в волейбол.

Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.

Стартовая стойка. Перемещения и их сочетания. Подготовительные упражнения.

Передача мяча сверху двумя руками. Подготовительные и подводящие упражнения,

Атакующие удары. Подготовительные упражнения. Методика обучения.

Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, страховка игроков, прием нападающего удара. Подготовительные и подводящие упражнения.

Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения.

2.Проведение учебной практики подготовительной части урока с использованием игровых упражнений с включением основных приемов игры в нападении и защите.

2 семестр.

1.Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании, игроков задней линии во время приема подачи. Взаимодействия игроков передней и задней линии при страховке и блокировании.

2.Командные действия. Система игры в защите «углом назад», «углом вперед», «в линию».

3.Проведение учебной практики основной части урока с использованием подводящих и подготовительных упражнений основных приемов волейбола.

4.Составить и защитить конспект урока физической культуры с волейбольной направленностью.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся экзаменом, по итогам семестра составляет 60.

Обучающемуся, набравшему 40-54 балла, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке может быть выставлена оценка «удовлетворительно».

Обучающемуся, набравшему 55-57 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премиальные баллы» может быть добавлено 15 баллов и выставлена экзаменационная оценка «хорошо».

Обучающемуся, набравшему 58-60 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премиальные баллы» может быть добавлено 27 баллов и выставлена экзаменационная оценка «отлично».

В каких-либо иных случаях добавление премиальных баллов не допускается.

Обучающийся, набравший до 39 баллов включительно, сдает экзамен. При наличии подтверждённых документально уважительных причин, по которым были пропущены занятия (длительная болезнь, обучение в другом вузе в рамках академической мобильности и др.), обучающийся имеет право отработать пропущенные занятия и получить дополнительные баллы в рамках установленных баллов за модуль. Сроки и порядок отработки определяет преподаватель. Баллы выставляются в графе «отработка».

В университете действует следующая шкала пересчета рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся экзаменом:

от 40 до 69 - «удовлетворительно»;

от 70 до 84 - «хорошо»;

от 85 до 100 - «отлично».

В ведомости проставляются баллы и оценка, в зачетной книжке - только оценка.

VII. Материально-техническое обеспечение

Игровой спортивный зал с инвентарем

- волейбольное и баскетбольное оборудование,

- волейбольные и баскетбольные мячи.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|-------|---|------------------------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |