

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



В. А. Шуняева
«21» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.Б.Э.2 Спортивные игры

Направление подготовки/специальность: 40.05.04 - Судебная и прокурорская деятельность

Профиль/направленность/специализация: Судебная деятельность

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Юрист

год набора: 2020

Тамбов, 2021

Авторы программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Ивинский Дмитрий Владимирович

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент Пятахин Анатолий Михайлович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.04 - Судебная и прокурорская деятельность (уровень специалитета) (приказ Министерства образования и науки РФ от «16» февраля 2017 г. № 144).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института права и национальной безопасности, Протокол от «21» января 2021 г. № 5.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Специалиста.....	8
3. Объем и содержание дисциплины.....	8
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	38
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	74
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	76
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	76

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

1.3 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Знания и умения, необходимые для формирования трудового действия / компетенции
	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знает и понимает:</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Умеет (способен продемонстрировать):</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>Владеет:</p> <p>средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>средствами и методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.</p>

1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения														
		Очная (семестр)								Заочная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7
1	Трудовое право					+								+		
2	Физическая культура и спорт	+	+							+	+					
3	Фитнес			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП Специалиста:

Дисциплина «Спортивные игры» относится к базовой части учебного плана ОП по направлению подготовки 40.05.04 - Судебная и прокурорская деятельность.

Дисциплина «Спортивные игры» изучается в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 8,5 з.е.

8
+

32	Теоретические сведения	2	-	2	-	Тестирование
33	Теоретическая подготовка	2	-	2	-	Тестирование
34	Общая физическая подготовка	2	-	2	-	Тестирование
35	Специальная физическая подготовка	2	-	2	-	Тестирование
36	Техническая подготовка	1	-	2	-	Тестирование
6 семестр						
37	Теоретические сведения	2	-	2	-	Тестирование
38	Теоретическая подготовка	2	-	2	-	Тестирование
39	Общая физическая подготовка	2	-	2	-	Тестирование
40	Специальная физическая подготовка	2	-	3	-	Тестирование
41	Техническая подготовка	2	-	2	-	Тестирование
7 семестр						
42	Общая физическая подготовка	2	-	2	-	Тестирование
43	Специальная физическая подготовка	2	-	2	-	Тестирование
44	Техническая подготовка	1	-	1	-	Тестирование
45	Учебные игры.	2	-	2	-	Тестирование
8 семестр						
46	Общая физическая подготовка	1	-	2	-	Тестирование

47	Специальная физическая подготовка. Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.	2	-	2	-	Тестирование
48	Техническая подготовка	2	-	2	-	Тестирование
49	Учебные игры	1	-	2	-	Тестирование
3 семестр						
50	Теоретическая подготовка.	3	-	2	-	Тестирование
51	Общая физическая подготовка.	2	-	3	-	Тестирование
52	Специальная физическая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
53	Техническая подготовка.	3	-	2	-	Тестирование
54	Основы технико-тактической подготовки.	2	-	2	-	Тестирование
4 семестр						
55	Теоретическая подготовка.	3	-	2	-	Тестирование
56	Общая физическая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
57	Специальная физическая подготовка.	3	-	3	-	Тестирование
58	Техническая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
59	Технико-тактическая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
60	Контрольные нормативы	2	-	2	-	Тестирование
5 семестр						
61	Теоретическая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
62	Общая физическая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование

63	Специальная физическая подготовка	2	-	2	-	Тестирование
64	Техническая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
65	Технико-тактическая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
66	Контрольные нормативы	1	-	1	-	Тестирование
6 семестр						
67	Теоретическая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
68	Общая физическая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
69	Специальная физическая подготовка	2	-	3	-	Тестирование
70	Техническая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
71	Технико-тактическая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
72	Контрольные нормативы	2	-	2	-	Тестирование
7 семестр						
73	Теоретическая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
74	Общая физическая подготовка.	2	-	2	-	Тестирование
75	Специальная физическая подготовка	1	-	1	-	Тестирование
76	Техническая подготовка	1	-	1	-	Тестирование
77	Технико-тактическая подготовка.	1	-	1	-	Тестирование
78	Контрольные нормативы	1	-	1	-	Тестирование
8 семестр						
79	Теоретическая подготовка.	2	-	1	-	Тестирование
80	Общая физическая подготовка.	1	-	1	-	Тестирование
81	Специальная физическая подготовка	2	-	1	-	Тестирование

82	Техническая подготовка	1	-	1	-	Тестирование
83	Технико-тактическая подготовка.	2	-	1	-	Тестирование
84	Контрольные нормативы	1	-	1	-	Тестирование

Тема 1. Теоретические сведения. (ОК-8)

Практическое занятие.

Техника безопасности на занятиях. Краткие сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований по настольному теннису. История развития и техника игры в настольный теннис.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 2. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук.

Овладение и совершенствование техникой игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основы техники и тактики игры

Задания для самостоятельной работы.

Тема 3. Основы техники и тактики игры. (ОК-8)

Практическое занятие.

Обучение основным ударам в настольном теннисе. Развитие двигательных способностей.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу

Задания для самостоятельной работы.

Тема 5. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 6. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Упражнения с ракеткой (имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Упражнения с утяжеленной ракеткой. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса

Задания для самостоятельной работы.

Тема 7. Основы техники и тактики игры. (ОК-8)

Практическое занятие.

Основные технические элементы (удары, подачи и т.д.) в настольном теннисе. Научить основным видам ударов (с вращением и без), а также их разновидностям.

Совершенствование изученных приемов игры. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные) Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Изучить технику выполнения основных ударов: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», «накат» слева-справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча (то же без вращения мяча).

Задания для самостоятельной работы.

Тема 8. Учебные игры (ОК-8)

Практическое занятие.

Парные игры.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 9. Теоретические сведения (ОК-8)

Практическое занятие.

Техника безопасности на занятиях.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 10. Общая физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 11. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Разучивание и имитации исходных положений для ударов. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов накаты, подрезкой.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 12. Техническая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 13. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. (ОК-8)

Практическое занятие.

Парные игры с применением изученных атакующих ударов.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 14. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Развивать гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях

Задания для самостоятельной работы.

Тема 15. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 16. Упражнения для развития быстроты реакции. (ОК-8)

Практическое занятие.

Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов. Развитие физических качеств. Учебные игры.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 17. Техническая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 18. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Развивать гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 19. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 20. Техническая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 21. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 22. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 23. Техническая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: Серийные удары топ-спин слева и справа; слева, против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 24. Теоретические сведения. (ОК-8)

Практическое занятие.

Техника безопасности на занятиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях физической культурой. Теоретические и практические основы игры в волейбол

Основы знаний. Краткие сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований в волейбол. История развития и техника игры в волейбол

Задания для самостоятельной работы.

Тема 25. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.

Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 26. Специальная физическая нагрузка

(ОК-8)

Практическое занятие.

Развитие физических качеств специфичных для игровой деятельности. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 27. Техническая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Обучение стойкам и перемещениям волейболиста:

- а) рассказать и показать основные исходные положения игрока на площадке (средняя, низкая, высокая);
- б) перемещение игрока на площадке (приставной шаг правым, левым боком, лицом вперед, спиной, ходьба, бег, скачок);
- в) в средней стойке волейболиста шагом переместиться вперед, назад, влево, вправо;
- г) то же, но бегом; то же, но скачком.

Обучение приемам и передачам мяча сверху двумя руками:

- а) имитация передачи мяча двумя руками сверху;
- б) объяснить положение пальцев на мяче и положение рук при приеме мяча;
- в) из исходного положения стойки волейболиста мяч перед лицом, свободно выпустить мяч на пол;
- г) ловля и выталкивание мяча над собой в стойке волейболиста;
- д) передача мяча над собой после собственного подбрасывания;
- е) передача мяча с траекторией партнеру после собственного подбрасывания. То же выполняет партнер;
- ж) передача мяча сверху двумя руками одновременно оба партнера.

Обучение нижней прямой подачи:

- а) рассказать и показать технику выполнения нижней прямой подачи (положение ног, туловища, бьющей руки);
- б) многократное принятие исходного положения для нижней прямой подачи;
- в) имитация нижней прямой подачи;
- г) подача через сетку с укороченного расстояния;
- д) нижняя прямая подача из-за лицевой линии.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 28. Теоретическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Закрепление и совершенствование простейших навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками

Задания для самостоятельной работы.

Тема 29. Общая физическая подготовка

(ОК-8)

Практическое занятие.

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие физических качеств в процессе общеразвивающих упражнений

Задания для самостоятельной работы.

Тема 30. Специальная физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта.

Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижение в избранном виде спорта.

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°).
2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.
3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).

Задания для самостоятельной работы.

Тема 31. Техническая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Совершенствование стоек, перемещений волейболиста.

Передача мяча сверху двумя руками в парах.

Передача мяча сверху двумя руками над собой, хлопок перед собой, за спиной, передача партнеру.

Передача мяча сверху двумя руками в парах - в движении.

Изучить нижнюю боковую подачу:

- а) рассказать и показать технику выполнения нижней боковой подачи;
- б) многократное принятие исходного положения;
- в) имитация нижней боковой подачи;
- г) подача через сетку с укороченного расстояния;
- д) подача в пределы площадки из-за лицевой линии.

Изучить передачу мяча снизу двумя руками:

- а) рассказать и показать технику выполнения;
- б) передачи мяча снизу двумя руками над собой;
- в) передача мяча на точность одновременно оба партнера снизу двумя;
- г) прием и передача мяча снизу двумя руками одновременно оба партнера после перемещения.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 32. Теоретические сведения

(ОК-8)

Практическое занятие.

Техника безопасности на занятиях.

Ознакомить занимающихся с двусторонней учебной игрой.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 33. Теоретическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Социально-биологические основы физической культуры.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 34. Общая физическая подготовка

(ОК-8)

Практическое занятие.

Развитие физических качеств. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 35. Специальная физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Психологическая подготовка волейболистов.

1. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
2. Бег с высоко поднятыми коленями (колено поднимается быстро и высоко).
3. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).
4. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).
5. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 36. Техническая подготовка

(ОК-8)

Практическое занятие.

Передача мяча сверху двумя руками в парах на точность.

Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

Передача мяча сверху двумя руками над собой партнеру через сетку. Передача мяча сверху двумя руками по зонам 6-3-4-6, затем 6-3-2-6. Занимающиеся перемещаются в направлении передачи.

Ознакомить занимающихся с двусторонней учебной игрой:

а) преподаватель должен объяснить расстановку игроков и правила перехода, расположение их при своей подаче к подаче соперника. Правила при подаче. Счет в каждой партии.

Двусторонняя учебная игра

Задания для самостоятельной работы.

Тема 37. Теоретические сведения (ОК-8)

Практическое занятие.

Закрепление и совершенствование простейших навыков двусторонней игры. Изучить передачу мяча снизу двумя руками.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 38. Теоретическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Основы методики занятий физическими упражнениями.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 39. Общая физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Развитие физических качеств. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 40. Специальная физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта.

Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижение в избранном виде спорта.

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°).
2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.
3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).

Задания для самостоятельной работы.

Тема 41. Техническая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Передача мяча сверху двумя руками со стеной.

Передача мяча сверху двумя руками со стеной параллельно пола.

Передача мяча сверху двумя руками со стеной, после отскока от пола.

В парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой, передача партнеру

Передача сверху двумя руками над собой, поворот кругом через левое, правое плечо, передача партнеру.

Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками над собой, поворот кругом - передача партнеру.

Передача мяча снизу двумя руками одновременно оба партнера, меняя исходное положение (правым, левым боком, спиной к партнеру).

Передача избранным способом зоны 1-6-5, 2-4-6

Двусторонняя учебная игра.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 42. Общая физическая подготовка

(ОК-8)

Практическое занятие.

Развитие двигательных способностей (координационных способностей, выносливость). Проведение подвижных игр, эстафет.

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 43. Специальная физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта
Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.

Специальные прыжковые упражнения в волейболе.

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°).
2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.

3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).
5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.
6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
7. Бег с высоко поднятыми коленями (колено поднимается быстро и высоко).
8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).
9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).
10. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 44. Техническая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Совершенствование стоек, перемещений волейболиста.

Передача мяча сверху двумя руками в парах.

Передача мяча сверху двумя руками над собой, хлопок перед собой, за спиной, передача партнеру.

Передача мяча сверху двумя руками в парах - в движении.

Изучить нижнюю боковую подачу:

- а) рассказать и показать технику выполнения нижней боковой подачи;
- б) многократное принятие исходного положения;
- в) имитация нижней боковой подачи;
- г) подача через сетку с укороченного расстояния;
- д) подача в пределы площадки из-за лицевой линии.

Изучить передачу мяча снизу двумя руками:

- а) рассказать и показать технику выполнения;
- б) передачи мяча снизу двумя руками над собой;
- в) передача мяча на точность одновременно оба партнера снизу двумя;
- г) прием и передача мяча снизу двумя руками одновременно оба партнера после перемещения.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 45. Учебные игры. (ОК-8)

Практическое занятие.

Учебные игры.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 46. Общая физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Развитие двигательных способностей (координационных способностей, выносливость). Проведение подвижных игр, эстафет.

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 47. Специальная физическая подготовка.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.
(ОК-8)

Практическое занятие.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.

Задания для самостоятельной работы.

**Тема 48. Техническая подготовка
(ОК-8)**

Практическое занятие.

Совершенствовать в парах передачи мяча сверху двумя руками над собой, передача партнеру.

Передача сверху двумя руками над собой, поворот кругом через левое, правое плечо, передача партнеру.

Совершенствовать передачи мяча снизу двумя руками над собой, поворот кругом - передача партнеру.

Передача мяча снизу двумя руками одновременно оба партнера, меняя исходное положение (правым, левым боком, спиной к партнеру).

Передача избранным способом зоны 1-6-5, 2-4-6

Двусторонняя учебная игра.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 49. Учебные игры (ОК-8)

Практическое занятие.**Задания для самостоятельной работы.**

**Тема 50. Теоретическая подготовка.
(ОК-8)**

Практическое занятие.

Физическая культура и спорт. История зарождения, развития футбола. Правила поведения и обеспечение безопасности в учебно-тренировочной деятельности. Общая характеристика игры, краткие сведения.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 51. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Использование средств и методов в физической подготовке футболистов. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 52. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Беговые упражнения; беговые упражнения с изменением скорости; беговые упражнения с преодолением препятствий. Старты из статических исходных положений.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 53. Техническая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Остановка катящегося мяча в парах подошвой, внутренней-внешней стороны стопы, подъёмом стопы. Передача мяча внутренней-внешней частью стопы. Ведение мяча по прямой различными способами. Техника овладения мячом при выполнении приёмов жонглирования на месте, индивидуально, «щёчкой», подъёмом стопы, головой. Техника ввода мяча из-за боковой линии «аут».

Задания для самостоятельной работы.

Тема 54. Основы технико-тактической подготовки. (ОК-8)

Практическое занятие.

Организация игры нападающих, полузащитников, защитников, вратаря.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 55. Теоретическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Организация проведения занятий, форма – экипировка занимающихся. История возникновения футбола в нашей стране. Общая характеристика игры.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 56. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

ОРУ на месте. Акцентировать внимание на подборку упражнений связанных на разминку суставов ног, растяжку мышц.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 57. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Беговые упражнения (челночный бег), беговые упражнения с различными задачами. Старты из динамических исходных положений. Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 58. Техническая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Остановка катящегося мяча в парах в движении внутренней-внешней частью стопы, подъёмом стопы с уходом в левую или правую стороны. Передача-пас, подъёмом стопы, низом-верхом. Остановка опускающего мяча подошвой, внутренней-внешней частью стопы, подъёмом стопы, бедром, грудью, головой. Техника овладения мячом в парах внутренней частью стопы, в воздухе. Техника игры головой индивидуально, в парах.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 59. Техничко-тактическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Организация атакующих действий нападающих и полузащитников. Игровые квадраты на удержание мяча.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 60. Контрольные нормативы (ОК-8)

Практическое занятие.

Контрольные нормативы

Задания для самостоятельной работы.

Тема 61. Теоретическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Техника безопасности. Оказание 1-й медицинской помощи при более характерных травмах при игре в футбол. Восстановление, питание, режим и самоконтроль.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 62. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Разминка в движении. ОРУ и упражнения характерные для данного вида спорта

Задания для самостоятельной работы.

Тема 63. Специальная физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта. Бег на выносливость (кросс), беговые упр. в гору и под уклон. Старты после различных беговых и прыжковых упражнений.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 64. Техническая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Остановка летящего мяча внутренней-внешней часть стопы, подъёмом стопы, бедром, грудью, головой. Передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колоннах со сменой мест. Ведение мяча с обводкой стоек, с различной скоростью. Совершенствование техники обработки мяча, индивидуально в движении, подъёмом стопы.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 65. Техничко-тактическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Организация защитных действий защитников, линии полузащиты, вратаря. Игра в «квадрате» на полполя. в три касания, игроки защиты и нападения, против игроков линии обороны. Вратари выполняет роль нейтрального игрока.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 66. Контрольные нормативы (ОК-8)

Практическое занятие.

Контрольные нормативы

Задания для самостоятельной работы.

Тема 67. Теоретическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

История возникновения, развитие мини футбола (футзал) и пляжного футбола. Методики проведения учебно–тренировочных занятий.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 68. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Поддержание и повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Разминка в парах на месте, внимание на координацию.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 69. Специальная физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Формирование телосложения, с учётом требований спортивной дисциплины. Тренировка в тренажёрном зале.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 70. Техническая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Остановка мяча в движении ранее изученными способами. Остановка мяча с последующим ударом. Отбор мяча на земле. Удары подъёмом, внешней-внутренней стороны стопы с места. Техника совершенствования владения мячом при помощи жонглирования, индивидуально, на месте подъёмом стопы, бедром, грудью, головой. Ведение мяча в парах с различными задачами. Ведение мяча с последующим ударом по воротам. Игра в «квадрате», 4-2 в три касания на месте, размер «квадрата» 9 м. на 9 м.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 71. Техничко-тактическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Игровая подготовка на половине поля с целевыми задачами, каждой линии. Игра в «квадрат» поперёк футбольного поля. Линия защиты и нападения, против линии полузащиты. Взятие боковой линии поля с остановкой мяча за линией. Игра в три касания, перехват касанием не считается.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 72. Контрольные нормативы (ОК-8)

Практическое занятие.

Контрольные нормативы

Задания для самостоятельной работы.

Тема 73. Теоретическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Правила в мини-футболе (футзал) и пляжном футболе.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 74. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Поддержание и повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие основных двигательных способностей – силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых способностей

Задания для самостоятельной работы.

Тема 75. Специальная физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Развитие скоростно-силовых способностей. Занятия в тренажерном зале.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 76. Техническая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

Совершенствование ранее изученных технических приемов. Совершенствование передач в «тройках» и «квадрате».

Задания для самостоятельной работы.

Тема 77. Техничко-тактическая подготовка.**(ОК-8)****Практическое занятие.**

Учебные игры в два и три касания. Тактика игры в обороне, тактика игры в нападении. Прессинг.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 78. Контрольные нормативы (ОК-8)**Практическое занятие.****Контрольные нормативы**

Задания для самостоятельной работы.

Тема 79. Теоретическая подготовка.**(ОК-8)****Практическое занятие.**

Правила в мини-футболе (футзал) и пляжном футболе.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 80. Общая физическая подготовка.**(ОК-8)****Практическое занятие.**

Поддержание и повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие основных двигательных способностей – силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых способностей.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 81. Специальная физическая подготовка**(ОК-8)****Практическое занятие.**

Развитие скоростно-силовых способностей. Занятия в тренажерном зале.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 82. Техническая подготовка**(ОК-8)****Практическое занятие.**

Совершенствование ранее изученных технических приемов. Совершенствование передач в «тройках» и «квадрате».

Задания для самостоятельной работы.

Тема 83. Техничко-тактическая подготовка.**(ОК-8)****Практическое занятие.**

Учебные игры в два и три касания. Тактика игры в обороне, тактика игры в нападении. Прессинг.

Задания для самостоятельной работы.

Тема 84. Контрольные нормативы (ОК-8)**Практическое занятие.****Контрольные нормативы**

Задания для самостоятельной работы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- контрольные срезы – 4 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения.	Тестирование	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
2.	Общая физическая подготовка.	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 раз 1-4 баллов – 10-14 раз Менее 10 раз баллов не дает
3.	Основы техники и тактики игры.	Тестирование	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 раз 1-4 баллов – 10-14 раз Менее 10 раз баллов не дает
4.	Специальная физическая подготовка	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 раз 1-4 баллов – 10-14 раз Менее 10 баллов не дает
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Итого за семестр		140	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 105 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка.	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 раз 1-4 баллов – 10-14 раз Менее 10 раз баллов не дает
2.	Специальная физическая подготовка.	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 раз 1-4 баллов – 10-14 раз Менее 10 баллов не дает

3.	Основы техники и тактики игры.	Тестирование	10	10 баллов – 15 и более 5-9 баллов – 10-14 раз 1-4 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
4.	Учебные игры	Тестирование	10	10 баллов – 15 и более 5-9 баллов – 10-14 раз 1-4 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Итого за семестр		145	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 140 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения	Тестирование	10	10 баллов – 25 и более 5-9 баллов – 20-24 раз 1-4 баллов – 15-19 раз Менее 15 раз баллов не дает
2.	Общая физическая подготовка	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 25 и более 5-9 баллов – 20-24 раз 1-4 баллов – 15-19 раз Менее 15 раз баллов не дает
3.	Специальная физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 12 и более 5-9 баллов – 7-11 раз 1-4 баллов – 3-6 раз Менее 2 раз баллов не дает
4.	Техническая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 10 и более 5-9 баллов – 7-9 раз 1-4 баллов – 3-6 раз Менее 3 раз баллов не дает
5.	Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	Тестирование	10	10 баллов – 20 и менее 5-9 баллов – 21-25 раз 1-4 баллов – 26-30 раз Более 30 раз баллов не дает
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Итого за семестр		170	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 140 баллов

- контрольные срезы – 1 срез по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 30 и более 5-9 баллов – 25-29 раз 1-4 баллов – 20-24 раз Менее 20 раз баллов не дает
2.	Специальная физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 30 и более 5-9 баллов – 25-29 раз 1-4 баллов – 20-24 раз Менее 20 раз баллов не дает
3.	Упражнения для развития быстроты реакции.	Тестирование	10	10 баллов – 15 и более 5-9 баллов – 10-14 раз 1-4 баллов – 6-9 раз Менее 6 раз баллов не дает
4.	Техническая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 15 и более 5-9 баллов – 10-14 раз 1-4 баллов – 6-9 раз Менее 6 баллов не дает
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Итого за семестр		160	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 130 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 10 и более 5-9 баллов – 5-9 раз 1-4 баллов – 1-4 раз Менее 1 раза баллов не дает
2.	Специальная физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 10 и более 5-9 баллов – 5-9 раз 1-4 баллов – 1-4 раз Менее 1 баллов не дает
3.	Техническая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 16 и более 5-9 баллов – 11-15 раз 1-4 баллов – 7-10 раз Менее 7 раз баллов не дает

4.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
5.	Итого за семестр	140	

8 семестр

- текущий контроль – 130 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 10 и более 5-9 баллов – 5-9 раз 1-4 баллов – 1-4 раз Менее 1 раза баллов не дает
2.	Специальная физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 10 и более 5-9 баллов – 5-9 раз 1-4 баллов – 1-4 раз Менее 1 баллов не дает
3.	Техническая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов – 16 и более 5-9 баллов – 11-15 раз 1-4 баллов – 7-10 раз Менее 7 раз баллов не дает
4.	Итого за семестр		130	

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- контрольные срезы – 4 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения.	Тестирование	10	10 баллов – 10 передач 9-5 баллов – 9–5 передач 4-1 балла – 4–1 передач
2.	Общая физическая подготовка.	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 10 передач 9-5 баллов – 9–5 передач 4-1 балла – 4–1 передач
3.	Специальная физическая нагрузка	Тестирование	10	10 баллов – 10 подач 9-4 балла – 9–4 подач 4-1 балла – 4–1 подач
4.	Техническая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 10 передач 9-5 баллов – 9–5 передач 4-1 балла – 4–1 передач

5.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Итого за семестр	140	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 105 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 20 передач 9-5 баллов – 18–10 передач 4-1 балла – 8–2 передач
2.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 20 передач 9-5 баллов – 18–10 передач 4-1 балла – 8–2 передач
3.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	5 баллов – 5 подач 4-3 балла – 4–3 подач 2-1 балла – 2–1 подач
4.	Техническая подготовка	Тестирование	10	5 баллов – 5 подач 4-3 балла – 4–3 подач 2-1 балла – 2–1 подач
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Итого за семестр		145	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 140 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения	Тестирование	10	10 баллов – 10 передач 9-5 баллов – 9–5 передач 4-1 балла – 4–1 передач
2.	Теоретическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 10 передач 9-5 баллов – 9–5 передач 4-1 балла – 4–1 передач

3.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 10 подач 9-4 балла – 9–4 подач 4-1 балла – 4–1 подач
4.	Специальная физическая подготовка	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 10 передач 9-5 баллов – 9–5 передач 4-1 балла – 4–1 передач
5.	Техническая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 20 передач 9-5 баллов – 18–10 передач 4-1 балла – 8-2 передач
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Итого за семестр		170	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 140 баллов
- контрольные срезы – 1 срез по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения	Тестирование	10	10 баллов – 20 передач 9-5 баллов – 18-10 передач 4-1 балла – 8–2 передач
2.	Теоретическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 20 передач 9-5 баллов – 18–10 передач 4-1 балла – 8–2 передач
3.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	5 баллов – 10 подач 4-3 балла – 8–6 подач 2-1 балла – 4–2 подач
4.	Специальная физическая подготовка	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов - 20 передач 9-5 балла – 18–10 передач 4-1 балла – 8–2 передач
5.	Техническая подготовка	Тестирование	10	10 баллов - 20 передач 9-5 балла – 18–10 передач 4-1 балла – 8–2 передач
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Итого за семестр		160	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 130 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 10 передач 9-5 баллов – 9–5 передач 4-1 балла – 4–1 передач
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Передача мяча снизу двумя руками боком в парах
3.	Техническая подготовка	Тестирование	10	5 баллов - 10 подач 4-3 балла – 8–6 подач 2-1 балла – 4–2 подач
4.	Учебные игры.	Тестирование	10	5 баллов – 5 ударов 4-3 балла – 4–3 ударов 2-1 балла – 2–1 ударов
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Итого за семестр		140	

8 семестр

- текущий контроль – 130 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 10 передач 9-5 баллов – 9–5 передач 4-1 балла – 4–1 передач
2.	Специальная физическая подготовка. Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.	Тестирование	10	10 баллов – 10 передач 9-5 баллов – 9–5 передач 4-1 балла – 4–1 передач

3.	Техническая подготовка	Тестирование	10	5 баллов - 10 подач 4-3 балла – 8–6 подач 2-1 балла – 4–2 подач
4.	Учебные игры	Тестирование	10	5 баллов – 6 ударов 4-3 балла – 5–4 ударов 2-1 балла – 3–1 ударов
5.	Итого за семестр		130	

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- контрольные срезы – 4 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 1.8 сек. и менее 5-9 баллов - 1.9-2.3 сек. 1-4 баллов - 2.4-2.7 сек.
2.	Общая физическая подготовка.	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 4.4 сек. и менее 5-9 баллов – 4.9-4.5 сек. 1-4 баллов – 5.9-5.6 сек.
3.	Специальная физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 10 ударов из 10 5-9 баллов - из 10 1-4 баллов - из 10
4.	Техническая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 20 раз 5-9 баллов - 15-19 раз 1-4 балла - 11-14 раз
5.	Основы технико-тактической подготовки.	Тестирование	10	10 баллов - 20 раз 5-9 баллов - 15-19 раз 1-4 балла - 11-14 раз
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Итого за семестр		140	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 105 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Теоретическая подготовка.	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов - 13.5 сек. 5-9 баллов - 14.0-13.6 сек. 1-4 баллов - 14.5-14.1 сек.
2.	Общая физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 50 метров 5-9 баллов - 40м.-48 метров 1-4 балла - 32м.-38 метров
3.	Специальная физическая подготовка.	Тестирование	5	10 баллов - 10 из 10 раз 5-9 баллов - 5-9 раз 1-4 баллов - 1-4 раз
4.	Техническая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 20 из 20 5-9 баллов - 15-19 раз 1-4 баллов - 11-14 раз
5.	Технико-тактическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 20 метров и более 5-9 баллов - 15м.-19 метров 1-4 баллов - 11м.-14 метров
6.	Контрольные нормативы	Тестирование	10	10 баллов - 20 раз 5-9 баллов - 15-19 раз 1-4 балла - 11-14 раз
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Итого за семестр		145	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 140 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 1.7 сек. и менее 5-9 баллов - 4.8-4.4 сек. 1-4 баллов - 5.2-4.9 сек.
2.	Общая физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 4.8 сек. и менее 5-9 баллов - 5.3-4.8 сек. 1-4 баллов - 5.7-5.4 сек.
3.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов - 10 ударов из 10 5-9 баллов - 5-9 ударов из 10 1-4 баллов - 1-4 ударов из 10
4.	Техническая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 20 передач из 20 5-9 баллов - 15-19 из 20 1-4 балла - 11-14 из 20
5.	Технико-тактическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 18 сек. 5-9 баллов - 19.0-18.2 сек. 1-4 баллов - 19.8-19.2 сек.
6.	Контрольные нормативы	Тестирование	10	10 баллов - 18 сек. 5-9 баллов - 19.0-18.2 сек. 1-4 баллов - 19.8-19.2 сек.

7.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Итого за семестр	170	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 140 баллов
- контрольные срезы – 1 срез по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 13.3 сек. и менее 5-9 баллов - 13.8 -13.4 сек. 1-4 баллов - 14.2-13.9 сек.
2.	Общая физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 20 из 20 ударов 5-9 баллов - 15 из 20 ударов 1-4 баллов - 11 из 20 ударов
3.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов - 44 и более раз 5-9 баллов - 24-40 раз 1-4 баллов - 8-20 раз
4.	Техническая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 15 из 15 раз 5-9 баллов - 10 из 14 раз 1-4 балла - 6 из 15 раз
5.	Технико-тактическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 20 из 20 раз 5-9 баллов - 15-19 из 20 раз 1-4 балла - 11-14 из 20 раз
6.	Контрольные нормативы	Тестирование	10	10 баллов - 20 из 20 раз 5-9 баллов - 15-19 из 20 раз 1-4 балла - 11-14 из 20 раз
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Итого за семестр		160	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 130 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 3250 метров 5-9 баллов - 3125-3225 метров 1-4 балла - 3025-3100 метров

2.	Общая физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 20 из 20 ударов 5-9 баллов - 10-18 из 20 ударов 1-4 баллов - 2-8 из 20 ударов
3.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов - 44 раза и более 5-9 баллов - 24-40 раз 1-4 балла - 8-20 раз
4.	Техническая подготовка	Тестирование	10	10 баллов - 15 из 15 раз 5-9 баллов - 10-14 из 15 раз 1-4 балла - 6-9 из 15 раз
5.	Технико-тактическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 20 из 20 передач 5-9 баллов - 15-19 из 20 1-4 балла - 11-14 из 20
6.	Контрольные нормативы	Тестирование	10	10 баллов - 20 из 20 передач 5-9 баллов - 15-19 из 20 1-4 балла - 11-14 из 20
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Итого за семестр		140	

8 семестр

- текущий контроль – 130 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 3250 метров 5-9 баллов - 3125-3225 метров 1-4 балла - 3025-3100 метров
2.	Общая физическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 22 из 22 ударов 5-9 баллов - 12-18 из 22 ударов 1-4 баллов - 4-10 из 22 ударов
3.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов - 44 раза и более 5-9 баллов - 24-40 раз 1-4 балла - 8-20 раз
4.	Техническая подготовка	Тестирование	10	10 баллов - 15 из 15 раз 5-9 баллов - 10-14 из 15 раз 1-4 балла - 6-9 из 15 раз
5.	Технико-тактическая подготовка.	Тестирование	10	10 баллов - 20 из 20 передач 5-9 баллов - 15-19 из 20 1-4 балла - 11-14 из 20
6.	Контрольные нормативы	Тестирование	10	10 баллов - 20 из 20 передач 5-9 баллов - 15-19 из 20 1-4 балла - 11-14 из 20
7.	Итого за семестр		130	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Тема 19. Специальная физическая подготовка.

Топ-спин слева по диагонали

Тестирование

Тема 1. Теоретические сведения.

Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Удары справа у тренировочной стенки

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Удары слева у тренировочной стенки

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Удар-подача справа

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию)

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию)

Тема 7. Основы техники и тактики игры.

Подача с верхним и смешанным вращением

Тема 8. Учебные игры

Подача с нижним и смешанным вращением

Тема 9. Теоретические сведения

Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию)

Тема 10. Общая физическая подготовка

Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию)

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Сочетание наката справа и слева в правый угол (кол-во ударов в серию)

Тема 12. Техническая подготовка.

Сочетание наката справа и слева в левый угол (кол-во ударов в серию)

Тема 13. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.

Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)

Тема 14. Общая физическая подготовка.

Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию)

Тема 15. Специальная физическая подготовка.

Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию)

Тема 16. Упражнения для развития быстроты реакции.

Сочетание наката справа и слева в правый угол (кол-во ударов в серию)

Тема 17. Техническая подготовка.

Сочетание наката справа и слева в левый угол (кол-во ударов в серию)

Тема 18. Общая физическая подготовка.

Топ-спин справа по диагонали

Тема 20. Техническая подготовка.

Сочетание наката справа и слева в правый угол (кол-во ударов в серию)

Тема 21. Общая физическая подготовка.

Топ-спин справа по диагонали

Тема 22. Специальная физическая подготовка.

Топ-спин слева по диагонали

Тема 23. Техническая подготовка.

Сочетание наката справа и слева в правый угол (кол-во ударов в серию)

Тема 24. Теоретические сведения.

Передача мяча сверху двумя руками над собой.

Тема 25. Общая физическая подготовка.

Передача мяча снизу двумя руками над собой

Тема 26. Специальная физическая нагрузка

Нижняя прямая подача (количество раз из 10)

Тема 27. Техническая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками в парах.

Тема 28. Теоретическая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками над собой.

Тема 29. Общая физическая подготовка

Передача мяча снизу двумя руками над собой

Тема 30. Специальная физическая подготовка

Нижняя прямая подача (количество раз из 5)

Тема 31. Техническая подготовка

Верхняя прямая подача (количество раз из 5)

Тема 32. Теоретические сведения

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из центрального баскетбольного круга

Тема 33. Теоретическая подготовка

Передача мяча снизу двумя руками над собой, не выходя из центрального баскетбольного круга

Тема 34. Общая физическая подготовка

Верхняя прямая подача (количество раз из 10)

Тема 35. Специальная физическая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из центрального баскетбольного круга

Тема 36. Техническая подготовка

Передача мяча снизу двумя руками в парах

Тема 37. Теоретические сведения

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из центрального баскетбольного круга

Тема 38. Теоретическая подготовка

Передача мяча снизу двумя руками над собой, не выходя из центрального баскетбольного круга

Тема 39. Общая физическая подготовка

Верхняя прямая подача (количество раз из 10)

Тема 40. Специальная физическая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками в парах

Тема 41. Техническая подготовка

Передача мяча снизу двумя руками в парах

Тема 42. Общая физическая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками боком в парах

Тема 43. Специальная физическая подготовка

Передача мяча снизу двумя руками боком в парах

Тема 44. Техническая подготовка

Верхняя прямая подача (количество раз из 10)

Тема 45. Учебные игры.

Атакующий удар через сетку.

Тема 46. Общая физическая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками боком в парах

Тема 47. Специальная физическая подготовка.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.

Передача мяча снизу двумя руками боком в парах

Тема 48. Техническая подготовка

Верхняя прямая подача (количество раз из 10)

Тема 49. Учебные игры

Атакующий удар через сетку.

Тема 50. Теоретическая подготовка.

Бег 30 метров (с).

Тема 51. Общая физическая подготовка.

Ведение мяча 30 метров (с).

Тема 52. Специальная физическая подготовка.

Удары по воротам на точность (щёчкой), правый, левый, нижние углы ворот, с 11 метров, 10 ударов - 5 в лев., 5 в пр.

Тема 53. Техническая подготовка.

Жонглирование мяча (кол-во раз), «щёчкой», подъёмом стопы, левой-правой ногой.

Тема 54. Основы технико-тактической подготовки.

Передача мяча в парах, на точность «щёчкой», расстояние 25 метров, по 20 передач каждый.

Тема 55. Теоретическая подготовка.

Бег 100 метров (с).

Тема 56. Общая физическая подготовка.

Удары на дальность (метры).

Тема 57. Специальная физическая подготовка.

Удары на точность, подъёмом стопы с 11 метров, 10 ударов (5 в лев., 5 в пр.) нижние углы ворот.

Тема 58. Техническая подготовка.

Жонглирование мяча, головой (кол-во раз).

Тема 59. Техничко-тактическая подготовка.

Вбрасывание мяча из-за головы двумя руками «аут», на дальность (метры).

Тема 60. Контрольные нормативы

Передача мяча в парах, на точность «щёчкой», расстояние 25 метров, по 20 передач каждый.

Тема 61. Теоретическая подготовка.

Бег 30 метров (с).

Тема 62. Общая физическая подготовка.

Ведение мяча 30 метров (с)

Тема 63. Специальная физическая подготовка

Удары на точность, подъёмом стопы, с 11 метров, 10 ударов (5 в лев., 5 в пр.) верхние углы ворот.

Тема 64. Техническая подготовка.

Передача мяча в парах, подъёмом стопы низом, на точность, 30 метров, по 20 передач.

Тема 65. Техничко-тактическая подготовка.

Ведение мяча на скорость, квадрат 10-10 метров «конверт» (с).

Тема 66. Контрольные нормативы

Ведение мяча на скорость, квадрат 10-10 метров «конверт» (с).

Тема 67. Теоретическая подготовка.

Бег 100 метров (с).

Тема 68. Общая физическая подготовка.

Удары на точность, «щёчкой» с линии штрафной, 20 ударов (10 в лев., 10 в пр.) углы ворот.

Тема 69. Специальная физическая подготовка

Жонглирование мяча (кол-во раз), подъёмом стопы, бедром, чередуя левую, правую ноги.

Тема 70. Техническая подготовка.

Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность партнёру на грудь, расстояние 20 метров (15 попыток).

Тема 71. Техничко-тактическая подготовка.

Передача мяча подъёмом стопы верхом, на точность, в парах, расстояние 30 метров по 20 передач.

Тема 72. Контрольные нормативы

Передача мяча подъёмом стопы верхом, на точность, в парах, расстояние 30 метров по 20 передач.

Тема 73. Теоретическая подготовка.

Тест «Купера» 12 минут бег (метры).

Тема 74. Общая физическая подготовка.

Удары на точность, «щёчкой» с линии штрафной, 20 ударов (10 в лев., 10 в пр.) углы ворот.

Тема 75. Специальная физическая подготовка

Жонглирование мяча (кол-во раз), подъёмом стопы, бедром, чередуя левую, правую ноги.

Тема 76. Техническая подготовка

Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность партнёру на грудь, расстояние 20 метров, 15 попыток.

Тема 77. Техничко-тактическая подготовка.

Передача мяча подъёмом стопы верхом, на точность, в парах, расстояние 30 метров, по 20 передач.

Тема 78. Контрольные нормативы

Передача мяча подъёмом стопы верхом, на точность, в парах, расстояние 30 метров, по 20 передач.

Тема 79. Теоретическая подготовка.

Тест «Купера» 12 минут бег (метры).

Тема 80. Общая физическая подготовка.

Удары на точность, «щёчкой» с линии штрафной, 20 ударов (10 в лев., 10 в пр.) углы ворот.

Тема 81. Специальная физическая подготовка

Жонглирование мяча (кол-во раз), подъёмом стопы, бедром, чередуя левую, правую ноги.

Тема 82. Техническая подготовка

Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность партнёру на грудь, расстояние 20 метров, 15 попыток.

Тема 83. Техничко-тактическая подготовка.

Передача мяча подъёмом стопы верхом, на точность, в парах, расстояние 30 метров, по 20 передач.

Тема 84. Контрольные нормативы

Передача мяча подъёмом стопы верхом, на точность, в парах, расстояние 30 метров, по 20 передач.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ОК-8)

1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры.
2. Физическое развитие человека. Основные показатели.
3. Методика закаливания.
4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания.
5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.
6. Физическая нагрузка и ее компоненты.
7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.
8. Адаптация к физическим нагрузкам.
9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности.
10. Оценка функционального состояния основных систем организма.
11. Методика оценки и коррекции осанки.
12. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи.
13. Принципы формирования суточного рациона питания.
14. Жиры, белки и углеводы.
15. Витамины и микроэлементы.

Типовые задания для зачета (ОК-8)

не предусмотрено

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОК-8	посещение учебных занятий в запланированном объеме; «освоение учебного материала, рекомендованного учебной программой; «овладение техникой физических упражнений, рекомендованных учебной программой; «умение под руководством преподавателя решать поставленные задачи; «достаточный уровень физической подготовленности»
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОК-8	пропуски учебных занятий без уважительных причин; «отказ от выполнения зачетных тестов; «низкий уровень физический подготовленности; «наличие грубых ошибок при выполнении тестов; «низкий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций»

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для студ. вузов. - М.: Академия, 2006. - 526 с.
2. Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М. Физическая культура: волейбол : учебное пособие. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. - 80 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

6.3 Иные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
2. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное программное обеспечение:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Операционная система Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
3. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
4. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
5. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
6. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.

