МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Набережночелнинский государственный педагогический университет"

(ФГБОУ ВО "НГПУ")

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
Гайфутдинов А.М.
29 04 2020 г.

МОДУЛЬ 3 " ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"
Ациклические виды спорта
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	**Физической культуры и спорта**
Направление подготовки	**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Биология и Безопасность жизнедеятельности**
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**заочная**
Общая трудоемкость	**0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328
в том числе:	
аудиторные занятия	10
самостоятельная работа	314
зачет	4

Виды контроля на курсах:
зачет 1

Распределение часов дисциплины по

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная	10	10	10	10
Сам. работа	314	314	314	314
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):
к.п.н., доцент, Ахметов А.М.

Рабочая программа дисциплины
Ациклические виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физической культуры и спорта

Протокол от 29 апреля 2020 г. № 9
Срок действия программы: 2020-2021 уч.г.
Зав. кафедрой Денисенко Ю.П.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
1.2	Задачи освоения дисциплины:
1.3	сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
1.4	понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.5	знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.6	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.7	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
1.8	приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.9	приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
1.10	создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
1.11	совершенствования спортивного мастерства обучающихся – спортсменов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.03.ДВ.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Для изучения дисциплины необходимы знания, полученные обучающимися на предыдущем уровне образования: Физическая культура, ОБЖ.
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Производственная практика по воспитательной работе
2.2.2	Теория и технология воспитания
2.2.3	Теория и технология обучения
2.2.4	Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья
2.2.5	Технологии обучения детей с особыми образовательными потребностями
2.2.6	Производственная педагогическая практика
2.2.7	Учебная практика по безопасности жизнедеятельности
2.2.8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.9	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-3.1: Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2: Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности
УК-7.1: Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	историю развития физической культуры и спорта;
3.1.2	научно-биологические и практические основы физической культуры;
3.1.3	основные компоненты здорового образа жизни;
3.1.4	влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.5	способы контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития;
3.1.6	правила соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;
3.2.2	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
3.2.3	применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой;
3.2.4	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
3.2.5	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
3.3	**Владеть:**
3.3.1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке).
3.3.2	опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел 1. Спортивная борьба						
1.1	Основные стойки, передвижения /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.2	Основы техники захвата /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.3	Основы техники бросков /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.4	Осовы техники переворотов /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.5	Виды бросков /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.6	Виды захватов /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.7	Виды переворотов /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

1.8	Выведения пртивника из ровновесия /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.9	Учебные спаринги /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.10	Совершенствование основных физических качеств /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.11	Совершенствование техники бросков /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.12	Совершенствование техники захватов /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.13	Совершенствование техники переворотов /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.14	Совершенствование техники бросков в стойке /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.15	Совершенствование технических приемов в партере /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.16	Совершенствование техники сковывающих действий /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.17	Учебные спаринги /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.18	Основы тактики проведения захватов /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.19	Основы тактики проведения удержаний /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
	Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)						
2.1	Техника нападения. Стойка в нападении, хват мяча, повороты с мячом /Пр/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.2	Передачи мяча (двумя руками от груди, из-за головы, низом; одной рукой сбоку, снизу; короткие, средние, дальние) /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.3	Ведение мяча (высокое, среднее, низкое, вперед спиной, правой и левой рукой, с переводом с руки на руку) /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

2.4	Броски мяча (одной рукой от головы, от плеча; двумя руками от груди и от головы, крюком; с места и в движении; с ближней, средней и дальней дистанции, штрафные броски). Обманные движения /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.5	Техника защиты. Стойка защитника; приставные шаги, работа рук. Вырывание мяча, выбивание мяча, выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при передаче. Блокировка мяча при броске. Подбор мяча /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.6	Тактика нападения. Индивидуальные действия в нападении. Заслоны. Групповые действия в нападении. Комбинация «треугольник»,комбинация «малая восьмерка». Командные действия в нападении: позиционное нападение, быстрый прорыв. /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
	Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)						
3.1	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу /Пр/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.2	Тактика защиты. Индивидуальные действия: защита против игрока без мяча; защита против игрока с мячом. Групповые действия. Командная тактика защиты: индивидуальная защита, зонная защита, защита прессингом /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.3	Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки) /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.4	Передача мяча сверху в опорном положении /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.5	Передача мяча снизу на месте. Учебная игра с некоторым отступлением от правил /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.6	Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.7	Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.8	Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике. Прием сверху в опорном положении. Учебная игра с заданием по технике /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.9	Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Подача на точность. Учебная игра с заданием по технике /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.10	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.11	Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

3.12	Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре. /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.13	Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре. /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.14	Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.15	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.16	Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.17	Командные тактические действия: нападение со второй передачи выходящего к сетке с задней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.18	Командные тактические действия: нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.19	Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике. /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.20	Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
	Раздел 4. Спортивные игры (Гандбол)						
4.1	Техника выполнения нижнего приема /Пр/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
4.2	Обучение передвижения в стойке гандболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
4.3	Обучение техники передачи мяча в парах на месте, со сменой мест /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
4.4	Техника выполнения верхнего приема /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
4.5	Правила безопасного выполнения приемов /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
4.6	Техника выполнения нижней прямой передачи /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
4.7	Правила безопасного выполнения нижней прямой передачи /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
4.8	Теххника выполнения верхней прямой передачи /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

4.9	Техника выполнения передачи в прыжке /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
4.10	Техника выполнения бросков из всех положений /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
4.11	Упражнение на правильные действия, направленные на коррекцию бросков /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
4.12	Тактическая подготовка /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
4.13	Комбинационная игра. Сдача контрольных нормативов /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
	Раздел 5. Спортивные игры (футбол)						
5.1	Техника передвижений /Пр/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
5.2	Техника удара по мячу ногой /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
5.3	Техника удара по мячу головой /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
5.4	Техника остановки мяча /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
5.5	Техника обманных движений (финты) /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
5.6	Техника отбора мяча /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
5.7	Техника вбрасывания мяча, как технический прием /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
5.8	Техника игры вратаря /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
5.9	Двусторонняя игра /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
5.10	Прием контрольных нормативов /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
	Раздел 6. Гимнастика						
6.1	Общеразвивающие упражнения /Пр/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
6.2	Строевые упражнения /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
6.3	Упражнение в паре с партнером /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
6.4	Упражнение с гантелями /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
6.5	Упражнение с набивными мячами /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

6.6	Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
6.7	Упражнение для коррекций нарушения осанки /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
6.8	Комплекс упраженений вводной и производственной гимнастики /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
	Раздел 7. Атлетическая гимнастика						
7.1	Комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
7.2	Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
7.3	Комплекс упражнений для нижних конечностей /Ср/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
7.4	Комплекс упражнений для мышц корпуса /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
7.5	Совершенствование технических умений в процессе круговой тренировки /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
7.6	Упражнения для увеличения подвижности сочленений /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
7.7	Упражнения для локтевых суставов (армрестлинг, силовой тренажер) /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
7.8	Упражнения для шеи /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
7.9	Подтягивание и отжимания /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
7.10	/Зачёт/	1	4			0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация
Вопросы для подготовки к зачету
1 семестр
1.История спортивной борьбы
2.Правила соревнований по спортивной борьбе
3.Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе
4.История возникновения и развития баскетбола в мире.
5.Становление и развитие баскетбола в России.
6.Средства обучения в баскетболе.
7.Методы обучения в баскетболе.
8.Принципы обучения в баскетболе.
9.Способы организации занимающихся на занятиях по баскетболу
10.Этапы процесса обучения технике игровых приемов.
11.Классификация техники игры в баскетбол.
12.Классификация техники нападения.
13.Виды передвижений в нападении. Последовательность изучения.
14.История возникновения и развития волейбола в нашей стране.
15.История возникновения и развития волейбола за рубежом.
16.Эволюция правил игры в волейболе.
17.Функции игроков в волейболе, их модельные характеристики.
18.Игровая площадка, оборудование для игры в волейбол (размеры, линии разметки, зоны, сетка, стойки, мячи).
19.Выигрыш очка, партии, встречи в волейболе.
20.Расстановка команды (позиции), правила перехода в волейболе.

21.Подача. Определение и ошибки при подаче в волейболе.
22.Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе.
23.Блокирование. Определение и ошибки при блокировании.
24.Где и когда появилась игра в ручной мяч(гандбол)?
25.Что означает слово «гандбол»?
26.Когда гандбол появился в России
27.Какая чешская игра была прообразом ручного мяча?
28.В каком году федерация ручного мяча нашей страны была принята в Международную федерацию гандбола?
29.Когда впервые клубная женская команда нашей страны победила на крупных европейских соревнованиях по ручному мячу?
30.Когда зальный гандбол стал олимпийской дисциплиной для мужчин и женщин?
31.В каком украинском городе игра в ручной мяч была очень популярна, начиная с начала XX в.?
32.В чем состоит цель игры в гандбол?
33.Сколько раз наши гандбольные команды побеждали на Олимпийских играх?
34.Цели, задачи и принципы тренировки в футболе. Режим футболиста.
35.Травматизм в футболе. Оказание первой помощи при различных травмах.
36.Виды подготовки футболистов. Краткая характеристика видов.
37.Физическая подготовка в футболе, ее основные разделы.
38.Характеристика физического качества «быстрота».
39.Характеристика физического качества «выносливость».
40.Характеристика физического качества «сила».
41.Характеристика физического качества «ловкость», «гибкость».
42.Техническая подготовка в футболе, ее основные разделы.
43.Способы передачи и остановки мяча.
44.Способы ударов по воротам. Способы отбора мяча.
45.Способы ведения мяча, обманные движения (финты).
46.Тактическая подготовка и ее основные понятия.
47.Индивидуальные тактические действия.
48.Командные, групповые тактические действия.
49.Основные принципы тактики игры в нападении.
50.Основные принципы тактики игры в защите.
51.Техника и тактика игры вратаря.
52.Правила игры в мини-футбол. Методика судейства
53.Место и значение гимнастики в системе физического воспитания(определение понятия “гимнастика”, задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике).
54.Значение, характеристика строевых упражнений и их классификация.
55.Методы и методика обучения строевым упражнениям.
56.Методические указания при проведении строевых упражнений.
57.Требования, предъявляемые к терминологии.
58.Правила сокращений в гимнастической терминологии.
59.Способы образования терминов.
60.Правила применения терминов (общие, конкретные и дополнительные термины).
61.Формы записи гимнастических упражнений.
62.Запись ОРУ.
63.Запись вольных упражнений.
64.Запись упражнений на гимнастических снарядах.
65.Правила применения терминов.
66.Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.
67.Атлетическая гимнастика в общеобразовательной школе.
68.Атлетическая гимнастика в СУЗах.
69.Состояние атлетической гимнастики на современном этапе.
70.Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России.
71.Возникновение и развитие атлетической гимнастики за рубежом.
72.Основные дидактические принципы при обучении упражнениям атлетической гимнастики.
73.Учебная работа по атлетической гимнастике с использованием методических приемов.
74.Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по атлетической гимнастике. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.
75.Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.

5.2. Темы письменных работ

Текущий контроль успеваемости
1 семестр
Тематика рефератов по спортивной борьбе
1.Гигиенические требования к занятиям спортивным рукопашным боем.
2.Понятия: «знание», «умение», «навык». Способы передачи знаний.
3.Принципы обучения, при занятиях служебно-прикладными единоборствами
4.Средства и методы обучения, при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
5.Понятие классификации и систематики. Требования к построению систем

6.Понятия общей и специальной силы. Методы воспитания силы в спортивной борьбе
7.Понятия общей и специальной выносливости. Методы воспитания выносливости в спортивной борьбе
8.Понятия общей и специальной быстроты. Методы воспитания быстроты в спортивной борьбе.
9.Понятия физических качеств. Особенности воспитания физических качеств у различного контингента занимающихся спортивной борьбой.
10.Понятия общей и специальной ловкости. Методы воспитания ловкости в спортивной борьбе
Тематика рефератов по баскетболу.
1.тактическая подготовка баскетболиста (персональная и зонная защита, позиционное нападение, развитие тактики баскетбола на разных этапах его становления, быстрый отрыв и раннее нападение, защита в специальных ситуациях).
2.Психологическая подготовка баскетболиста на разных этапах подготовки.
3.Специальное питание баскетболистов.
4.Совершенствование физических качеств баскетболиста (гибкости, силы, выносливости, прыжковой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости) на разных этапах подготовки.
5.Техника игры (техника нападения и защиты).
6.Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе современных подходов к обучению и тренированности.
7.История и развитие баскетбола в Мире и в отдельных регионах.
Тематика рефератов по волейболу.
1.История развития волейбола
2.Тактическая подготовка волейболиста.
3.Психологическая подготовка волейболиста на разных этапах подготовки.
4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
5.История развития волейбола в России.
6.Нестандартное оборудование на занятиях волейболом.
7.Характеристика техники игры в волейбол.
8.Характеристика тактики игры в волейбол
Тематика рефератов по гандболу:
1.История развития гандбола в России.
2.Подготовка мест учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.
3.Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.
4.Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
5.Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
6.Классификации техники игры полевого игрока.
7.Классификация техники игры вратаря.
8.Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
Тематика рефератов по футболу:
1.История футбола
2.Правила игры
3.Международные соревнования
4.Тактика в футболе
5.Футбол в мире
6.Футбольные структуры
7.Молодёжный футбол
8.Профессиональный футбол
Тематика рефератов по атлетической гимнастике:
1.Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.
2.Методика обучения технике упражнений со штангой, гантелями, гирями.
3.Методика обучения технике упражнений на тренажерах.
4.Форма построения учебного занятия по атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях.
5.Общая и специальная физическая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.
6.Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
7.Методика эксплуатации спортивных снарядов, тренажёров, приспособлений при выполнении упражнений в процессе учебных занятий.
8.Возрастные этапы развития детей и подростков. Учёт возрастных особенностей на занятиях атлетической гимнастики.
9.Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с лицами женского пола.
10.Педагогическое тестирование уровней теоретической, технической, физической подготовленности в ходе учебного процесса. Управление учебным процессом на занятиях атлетической гимнастики.
Тематика рефератов по гимнастике:
1.Использование гимнастических упражнений для развития собственно силовых способностей занимающихся.
2.Развитие скоростно-силовых способностей гимнастическими упражнениями .
3.Развитие средствами гимнастики двигательно-координационных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
4.Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой с учащимися средних и старших классов.
5.Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
6.Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки у школьников на уроке гимнастики.

7.Воспитание общей выносливости у женщин, занимающихся гимнастикой. 8.Методика коррекции избыточного веса с использованием гимнастических упражнений.
5.3. Фонд оценочных средств
см. Фонд оценочных средств в приложении к РПД

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Игнатьева, В.Я.	Теория и методика гандбола: учебник/ Игнатьева В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 328 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55592.html	М.: Издательство «Спорт», 2016
Л1.2	Грузных, Г.М.	Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки/ Грузных Г.М., Крикуха Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004.— 207 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65028.html	Омск: Сибирский госудОмск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004, 2004
Л1.3	Ковалева, М.В.	Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей: учебное пособие/ Ковалева М.В.— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017.— 197 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/80409.html	Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017
Л1.4	Даценко, С.С. [и др.]	Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html	М.: Издательство «Спорт», 2016
Л1.5	Губа, В.П. [и др.]	Теория и методика футбола: учебник/ В.П. Губа [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2018.— 624 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74304.html	М.: Издательство «Спорт», 2018
Л1.6	Щетинин, Н.В.	Борьба греко-римская. Вариативная часть физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Щетинин Н.В., Лукин А.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 49 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72909.html	Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2016
Л1.7	Дворкин, Л. С.	Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/444017	Москва : Издательство Юрайт, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Лукин, А.А.	Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / А. А. Лукин, Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 50 с. — ISBN 978-5-89040-613-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/72910.html	Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016, 2016

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.2	Щетинин, Н.В.	Борьба греко-римская. Вариативная часть физической культуры. : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Н. В. Щетинин, А. А. Лукин. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 49 с. — ISBN 978-5-89040-612-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/72909.html	Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016, 2016
Л2.3	Золотавина, И.В.	Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие/ Золотавина И.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 152 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70784.html	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018
Л2.4	Готовцев, Е.В.	Баскетбол. Вариативная часть физической культуры: Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/59110.html	Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2016
Л2.5	ред. Махов, С.Ю.	Волейбол: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 44 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65709.html	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016
Л2.6	Попович, А.П.	Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей: учебное пособие/ А.П. Попович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 136 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/68443.html	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016
Л2.7	Осипов, С.В.	Футбол. История, теория и методика обучения: учебное пособие/ Осипов С.В., Мудриевская Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 90 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78489.html	Омск: Омский государственный технический университет, 2017
Л2.8	Балтрунас, М.И.	Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие/ Балтрунас М.И., Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 135 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81323.html	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019
Л2.9	Быченков, С.В.	Атлетическая гимнастика для студентов: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49862.html	Саратов: Вузовское образование, 2016
6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Валинуров Р.Р.	Спортивная борьба: рабочая программа	Н.Челны: НГПУ, 2016
Л3.2	Чухно, П.В	Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами: учебно-методическое пособие/ Чухно П.В., Гумеров Р.А.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017.— 76 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/66813.html	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: http://lib.sportedu.ru
Э2	Интернет-библиотека образовательных изданий. URL: http://www.igHb.ru
Э3	Научная электронная библиотека журналов. URL: http://www.elibrary.ru
Э4	Журнал «Теория и практика физической культуры». URL: http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/

Э5	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». URL: http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
6.3. Перечень информационных технологий	
6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Band T: 250-499 Node 1 year Educational Renewal License: Договор № 2020.2987 от 21.02.2020
6.3.1.2	Desktop Education ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprise : Договор № 2020.13967 от «27» июля 2020 г
6.3.1.3	Office 365 ProPlus Open for Students ShrdSvr ALNG Subscriptions VL OLVS NL 1Month AcademicEdition Stdnt STUUseBnft :Договор № 2020.13967 от «27» июля 2020 г
6.3.1.4	Google Chrome: свободно распространяемое программное обеспечение https://www.google.com/intl/ru/chrome/privacy/eula_text.html
6.3.1.5	Mozilla Firefox: свободно распространяемое программное обеспечение https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/
6.3.1.6	Hamster ZIP Archiver: свободно распространяемое программное обеспечение http://hamstersoft.com/eula/
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6.3.2.2	Электронная библиотечная система «Юрайт» - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6.3.2.3	Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	1-130 Спортивный зал (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оборудование: шведские стенки, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, волейбольные стойки, вороты для мини-футбола, вороты для игры в ручной мяч, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные, мячи футбольные, гимнастические палки, перекладины, маты.
7.2	1-205 Помещение для самостоятельной работы (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оборудование и технические средства обучения: компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, учебно-наглядные пособия.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания к практическим занятиям.

Практические занятия ориентируют преподавателя и студента на интерактивный процесс усвоения курса, где рассматриваются сложные проблемные вопросы программы, с обязательным использованием источниковедческой базы. Это связано с основной дидактической задачей практических занятий – обучению студентов анализу источников и формированием навыков работы с научной литературой. Подобный подход стимулирует самостоятельное творческое отношение к профессии и способствует подготовке к преподавательской деятельности. Происходит обучение навыкам публичной дискуссии, профессионала, ориентированного на умение не только высказывать и отстаивать личностную позицию, но и на принятие точки зрения оппонентов, поиска группового консенсуса в рассмотрении проблемы.

Целью практических занятий является закрепление, расширение и углубление знаний по темам лекций, выработка навыков публичного выступления и дискуссии, а также понимание и практическое использование положений и методов, составляющих дисциплину.

Семинар проводится по узловым и наиболее сложным вопросам (темам, разделам) учебной программы. Он может быть построен как на материале одной лекции, так и на содержании обзорной лекции, а также по определённой теме без чтения предварительной лекции. Главная и определяющая особенность любого семинара – наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и студентами и самими студентами.

При подготовке классического семинара желательно придерживаться следующего алгоритма:

а) разработка учебно-методического материала: формулировка темы, соответствующей программе и стандарту; определение дидактических, воспитывающих и формирующих целей занятия; выбор методов, приемов и средств для проведения семинара; подбор литературы для преподавателя и студентов; при необходимости проведение консультаций для студентов;

б) подготовка обучаемых и преподавателя: составление плана семинара из отдельных вопросов; предоставление студентам времени (не менее недели) дней для подготовки к семинару; предоставление рекомендаций о последовательности изучения литературы (учебники, учебные пособия, руководства и положения, конспекты лекций, статьи, справочники, информационные сборники и др.); создание набора наглядных пособий.

Практическое занятие подразумевает два виды работ: подготовку сообщения на заданную тему и участие в обсуждении проблемы, затронутой сообщением.

Для более точного понимания материала практических занятий рекомендуется перед каждым из занятий прочитать соответствующую главу в рекомендуемой литературе. Подготовку к практическим занятиям следует начинать как минимум за неделю до его начала. Прежде всего, необходимо познакомиться с темой и вопросами занятия. Обязательными компонентами подготовки к практическим занятиям являются доскональный анализ источников и прочтение научной литературы. Так же необходим поиск информации в изданиях из дополнительного списка литературы, сети Интернет, других источников. Таким образом, обучающиеся должны внимательно разобрать каждый вопрос, записав наиболее

важные факты, подходы и концепции в тетрадь.
На семинар желательно являться с запасом сформулированных идей, хорошо, если они будут собственного производства; если вы собираетесь пользоваться чужими формулировками, то постарайтесь в них сориентироваться как можно лучше. Выступления должны быть по возможности компактными и в то же время вразумительными. На практических занятиях обучающиеся дают развернутые ответы на поставленные вопросы, дополняют, не повторяя уже сказанного другими. Рассмотрение каждого вопроса заканчивается подведением итогов, формулированием наиболее важных выводов, которые следует записать в тетрадь.
Подводя итоги семинара, можно использовать следующие критерии (показатели) оценки ответов: полнота и конкретность ответа; последовательность и логика изложения; связь теоретических положений с практикой; обоснованность и доказательность излагаемых положений; наличие качественных и количественных показателей; наличие иллюстраций к ответам в виде исторических фактов, примеров и пр.; уровень культуры речи; использование наглядных пособий и т.п.
В конце семинара рекомендуется дать оценку всего семинарского занятия, обратив особое внимание на следующие аспекты: качество подготовки; степень усвоения знаний; активность; положительные стороны в работе студентов; ценные и конструктивные предложения; недостатки в работе студентов; задачи и пути устранения недостатков.
Методические указания к самостоятельной работе.
Самостоятельная работа обучающихся предусмотрена учебным планом и должна способствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формированию навыков исследовательской работы и ориентировать обучающихся на умение применять теоретические знания на практике.
Самостоятельная работа обучающихся предполагает дальнейшее развитие исследовательских способностей у студента. В процессе самостоятельной работы студент обучается профессиональной работе с первоисточниками, их поиску и критическому осмыслению. На данном этапе предлагается формирование и закрепление навыков по выявлению проблемы, ее формулировка, постановка целей исследования, систематизация и анализ литературы, оформление и аргументация своей позиции. Этот тип работы демонстрирует уровень квалификации студента и подтверждает его исследовательский статус.
В процессе изучения данной дисциплины выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.
Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы; подготовка к практическим занятиям; написание рефератов, эссе; выполнение контрольных работ; выполнение микроисследований.
Внеаудиторные самостоятельные занятия студентов представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания. В отличие от других форм организации учебного процесса затраты времени на выполнение этой работы не регламентируются расписанием. Режим и продолжительность работы выбирает сам обучаемый в зависимости от своих способностей и конкретных условий.
Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются: коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий). Преподаватель учитывает результаты самостоятельной работы при подведении итогов освоения обучающимися учебной дисциплины.
Методические указания к зачету.
Зачеты, как правило, служат формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, а также проверки результатов учебных и производственных практик.
При подготовке к зачёту студент должен правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть качественно и на высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Зачёт призван побудить студента получить дополнительно новые знания. Во время подготовки к зачёту студенты также систематизируют знания, которые они пробрели при изучении разделов курса. Это позволяет им уяснить логическую структуру курса, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы развития законодательства.
Самостоятельная работа по подготовке к зачёту во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачёт и дней, отведенных на подготовку к зачёту. При этом необходимо, чтобы последний день или часть его, был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить уровень усвоения материала. Важно иметь в виду, что для целей воспроизведения материала учебного курса большую вспомогательную роль может сыграть информация, которая содержится в рабочей программе курса. Тщательная подготовка к зачету и начинается с первого занятия, поскольку лишь систематический, повседневный, рационально организованный учебный труд может обеспечить успешный результат.
С вопросами, выносимыми на зачет, студент может ознакомиться заранее. При подготовке устных ответов на них необходимо последовательно восстановить в памяти материал каждой темы, каждого раздела курса. Для этой цели следует использовать конспекты лекций и первоисточников, записи, сделанные при подготовке к семинарам, а также учебную и научную литературу.
В зависимости от индивидуальных навыков и способов самостоятельной работы студент может делать краткие конспекты вариантов ответов, повторять их устно на память, составлять тезисы или планы ответов. Важно также правильно распределить время, отведенное на подготовку таким образом, чтобы имелась возможность повторить изученный материал накануне дня зачета. Не следует пренебрегать консультациями, которые организует кафедра и преподаватель по каждому предмету во время сессии и в межсессионный период. Здесь можно выяснить все непонятные толкования, незнакомые термины и формулировки, уточнить те или иные положения, сведения и идеи, организационные вопросы,

связанные с порядком проведения зачета.
За отведенное на зачете время для подготовки к ответу необходимо составить примерный план (последовательную схему) ответа с включением в него всех важнейших проблем и значимых нюансов в предполагаемой логике изложения материала. При этом совершенно не обязательно подробно прописывать все содержание, поскольку это занимает лишнее время и затрудняет выделение опорных мыслей и главных идей.
При приеме зачета у лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие в аудитории лица, оказывающего обучающемуся соответствующую помощь.
Рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья.
В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе будут использованы социально-активные и рефлексивные методы обучения с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом необходимости предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.
Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение приспособлено (аудитории) к нуждам лиц с ОВЗ.
Форма проведения промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей; предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:
•в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
•в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
•методом чтения задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).
Обучающихся с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:
•письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
•устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).
При необходимости для обучающихся с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

При возникновении особых обстоятельств освоение дисциплины Ациклические виды спорта осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Приложение

Министерство просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
«29» апреля 2020 г., протокол № 9
Заведующий кафедрой ФКиС,

Денисенко Ю.П

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Ациклические виды спорта

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
Профили
Биология и Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Набережные Челны, 2020

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, умений, навыков и уровня освоения компетенций по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Биология и Безопасность жизнедеятельности» по дисциплине «Ациклические виды спорта»

Составитель Ахметов А.М.

1.Общие положения

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
1	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности УК-7.2: Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	**Знать:** влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; **Уметь:** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; **Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке).
2	ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1: Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС	**Знать:** научно-биологические и практические основы физической культуры; **Уметь:** применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой; **Владеть:** опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

Таблица 2

Общие показатели и критерии оценивания компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения

Показатели и критерии оценивания компетенций	Знать	Уметь	Владеть
Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или компетенция не сформирована	Неспособность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения	Отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины	Неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины
Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или пороговый уровень освоения компетенции	Обладает базовыми общими знаниями	Обладает основными умениями, требуемыми для выполнения простых задач	Демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем. Таким образом, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок. Поскольку выявлено наличие сформированной компетенции, ее следует оценивать положительно.
Оценка «хорошо» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции	Знает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах изучаемой области	Обладает диапазоном практических умений, требуемых для решения	Демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении

		определенных проблем в пределах изучаемой области	заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции на высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на высоком уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке
Оценка «отлично» (зачтено) или повышенный уровень освоения компетенции	Обладает фактическими и теоретическими знаниями в пределах изучаемой области с пониманием границ применимости	Обладает диапазоном практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем	Контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы. Демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и

			смежных дисциплин. Таким образом, следует считать компетенцию сформированной на повышенном уровне

Таблица 3

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала

Наименование раздела дисциплины (модуля)	**Семестр / Курс**	**Часы**	**Код Индикатора достижений компетенции**	**Наименование оценочного средства**		**Способ контроля**
				Текущий контроль успеваемости	Промежу-точная аттестация	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
Раздел 1. Спортивная борьба	1	84	УК-7 ОПК-3	Реферат , комплекс физических упражнений по видам спорта		Письменно Устно Демонстрация
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)	1	24	УК-7 ОПК-3	Реферат , комплекс физических упражнений по видам спорта		Письменно Устно Демонстрация
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)	1	80	УК-7 ОПК-3	Реферат, комплекс физических упражнений по видам спорта		Письменно Устно Демонстрация
Раздел 4. Спортивные игры (Гандбол)	1	42	УК-7 ОПК-3	Реферат, комплекс физических упражнений по видам спорта		Письменно Устно Демонстрация
Раздел 5. Спортивные игры (футбол)	1	34	УК-7 ОПК-3	Реферат, комплекс физических упражнений по видам спорта		Письменно Устно Демонстрация
Раздел 6. Гимнастика	1	26	УК-7 ОПК-3	Реферат, комплекс физических упражнений по видам спорта		Письменно Устно Демонстрация
Раздел 7. Атлетическая гимнастика	1	34	УК-7 ОПК-3	Реферат, комплекс физических упражнений по видам спорта		Письменно Устно Демонстрация

Зачет	1	4	УК-7 ОПК-3		Вопросы и задания к зачету	Устно
Все разделы дисциплины	1	328	УК-7 ОПК-3			

2. Реализация компетенций

Таблица 4

Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции и используемые средства оценивания

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1: Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности
УК-7.2: Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности

Состав	Знать	Уметь	Владеть
Содержание результатов обучения	научно-биологические и практические основы физической культуры; способы контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития;	определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке);
Виды занятий	практические занятия, самостоятельная работа	практические занятия, самостоятельная работа	практические занятия, самостоятельная работа
Используемые средства оценивания	Реферат с презентацией, к зачету	Реферат с презентацией, комплекс физических упражнений по видам спорта к зачету	Реферат с презентацией, комплекс физических упражнений по видам спорта, вопросы и задания к зачету

Таблица 5

Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции и используемые средства оценивания

Компетенция ОПК-3

Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартовй

ОПК-3.1: Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС

Состав	Знать	Уметь	Владеть
Содержание результатов обучения	историю развития физической культуры и спорта; основные компоненты здорового образа жизни; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой;	опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
Виды занятий	практические занятия, самостоятельная работа	практические занятия, самостоятельная работа	практические занятия, самостоятельная работа
Используемые средства оценивания	Реферат с презентацией, вопросы к зачету	Реферат с презентацией, комплекс физических упражнений по видам спорта, вопросы к зачету	Реферат с презентацией, комплекс физических упражнений по видам спорта, вопросы к зачету

3. Типовые контрольные задания
Текущий контроль успеваемости
3.1. Реферат

Тематика рефератов по спортивной борьбе:

1.Гигиенические требования к занятиям спортивным рукопашным боем.
2.Понятия: «знание», «умение», «навык». Способы передачи знаний.
3.Принципы обучения, при занятиях служебно-прикладными единоборствами
4.Средства и методы обучения, при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
5.Понятие классификации и систематики. Требования к построению систем
6.Понятия общей и специальной силы. Методы воспитания силы в спортивной борьбе
7.Понятия общей и специальной выносливости. Методы воспитания выносливости в спортивной борьбе
8.Понятия общей и специальной быстроты. Методы воспитания быстроты в спортивной борьбе.

9.Понятия физических качеств. Особенности воспитания физических качеств у различного контингента занимающихся спортивной борьбой.
10.Понятия общей и специальной ловкости. Методы воспитания ловкости в спортивной борьбе

Тематика рефератов по баскетболу:

1.тактическая подготовка баскетболиста (персональная и зонная защита, позиционное нападение, развитие тактики баскетбола на разных этапах его становления, быстрый отрыв и раннее нападение, защита в специальных ситуациях).
2.Психологическая подготовка баскетболиста на разных этапах подготовки.
3.Специальное питание баскетболистов.
4.Совершенствование физических качеств баскетболиста (гибкости, силы, выносливости, прыжковой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости) на разных этапах подготовки.
5.Техника игры (техника нападения и защиты).
6.Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе современных подходов к обучению и тренированности.
7.История и развитие баскетбола в Мире и в отдельных регионах.

Тематика рефератов по волейболу:

1.История развития волейбола
2.Тактическая подготовка волейболиста.
3.Психологическая подготовка волейболиста на разных этапах подготовки.
4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
5.История развития волейбола в России.
6.Нестандартное оборудование на занятиях волейболом.
7.Характеристика техники игры в волейбол.
8.Характеристика тактики игры в волейбол

Тематика рефератов по гандболу:

1.История развития гандбола в России.
2.Подготовка мест учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.
3.Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.
4.Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
5.Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
6.Классификации техники игры полевого игрока.
7.Классификация техники игры вратаря.
8.Общеразвивающие, обще-подготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.

Тематика рефератов по футболу:

1.История футбола
2.Правила игры
3.Международные соревнования
4.Тактика в футболе
5.Футбол в мире
6.Футбольные структуры
7.Молодёжный футбол
8.Профессиональный футбол

Тематика рефератов по атлетической гимнастике:

1.Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.
2.Методика обучения технике упражнений со штангой, гантелями, гирями.
3.Методика обучения технике упражнений на тренажерах.
4.Форма построения учебного занятия по атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях.
5.Общая и специальная физическая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.
6.Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
7.Методика эксплуатации спортивных снарядов, тренажёров, приспособлений при выполнении упражнений в процессе учебных занятий.

8.Возрастные этапы развития детей и подростков. Учёт возрастных особенностей на занятиях атлетической гимнастики.
9.Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с лицами женского пола.
10.Педагогическое тестирование уровней теоретической, технической, физической подготовленности в ходе учебного процесса. Управление учебным процессом на занятиях атлетической гимнастики.

Тематика рефератов по гимнастике:

1.Использование гимнастических упражнений для развития собственно силовых способностей занимающихся.
2.Развитие скоростно-силовых способностей гимнастическими упражнениями .
3.Развитие средствами гимнастики двигательно-координационных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
4.Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой с учащимися средних и старших классов.
5.Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
6.Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки у школьников на уроке гимнастики.
7.Воспитание общей выносливости у женщин, занимающихся гимнастикой.
8.Методика коррекции избыточного веса с использованием гимнастических упражнений
*Обучающийся в течение семестра выполняет 2 реферата (темы реферата может быть одинаковые для нескольких обучающихся)

Критерии и показатели оценки реферата с презентацией

(max – 15 баллов за 1 реферат)

Критерии	Показатели	Баллы
Новизна реферированного текста	актуальность проблемы и темы	1
	новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы	1
	наличие авторской позиции, самостоятельность суждений	1
Степень раскрытия сущности проблемы	соответствие плана теме доклада;	1
	соответствие содержания теме и плану доклада;	1
	полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;	1
	умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;	1
	умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.	1
Обоснованность выбора источников	круг, полнота использования литературных источников по проблеме;	1
	привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).	1
Соблюдение требований к оформлению	правильное оформление ссылок на используемую литературу;	1
	отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;	1
	используются средства наглядности информации в презентации (таблицы, схемы, графики и т.д.)	1
Грамотность	владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;	1
	литературный стиль	1

Критерии	Показатели	Баллы
Всего		**15**

Шкала оценки рефератов с презентацией
(max – 15 баллов за 1 реферат
2 реферата в семестр – 30 баллов)

Количество баллов			
0-7	8-10	11-12	13-15
оценка			
неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
От 50% и ниже	51-70 %	71-84%	85-100%

3. 2. Демонстрация физических упражнений по видам спорта
Перечень заданий
Спортивная борьба

Упражнения борца на сопротивление

Цель этих упражнений — подготовить борца к умению напрягаться и оказывать сопротивление в различных положениях, которые встречаются в борьбе. Их выполняют с партнером и в группе.

Упражнения для ног. Стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи, поднять вперед прямую ногу до взаимного скрещения и отводить ногу партнера в сторону (рис. 440—а).

Сидя на ковре (лицом друг к другу), упереться руками в ковер, вытянуть ногу, поднять ее вверх до взаимного скрещения голеней и отводить ногу партнера в сторону (рис. 440—б). Сидя друг против друга, упереться сзади руками в ковер. Левая нога у обоих борцов полусогнута и упирается стопой одна в другую. Нажимать на ногу партнера, стараясь ее согнуть, а свою выпрямить (рис. 440—а). Те же упражнения двумя ногами (рис. 440—г).

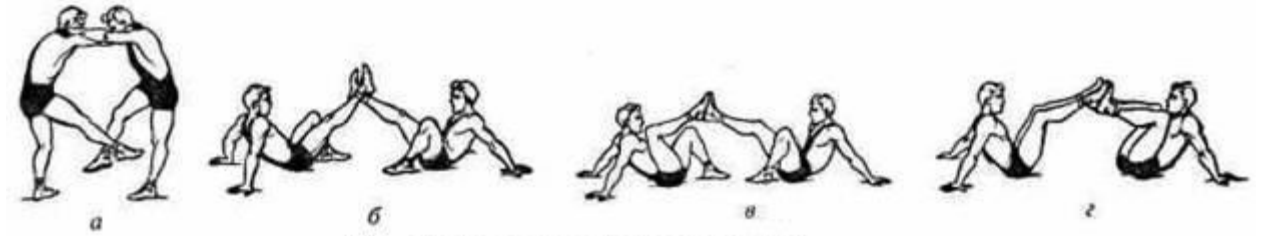

Рис. 440. Упражнения для ног стоя и сидя

Борцы лежат на спине рядом на левом боку, головой в противоположные стороны, захватив друг друга под руку. Поднять обоим левую ногу, зацепить одну за другую и стараться перетянуть друг друга так, чтобы партнер перевернулся через голову (рис. 441—а, 6, в).

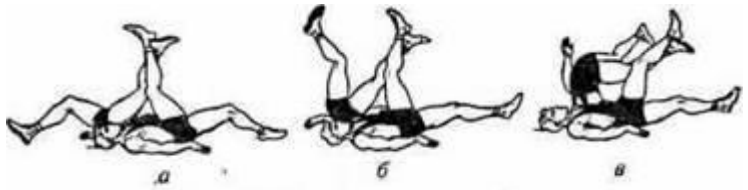

Рис. 441. Упражнения для ног лежа

Упражнения для рук. Встать вполоборота лицом друг к другу, обоим выставить правую ногу вперед, взяться правой рукой, а другую ногу положить на бедро. Один толкает от себя вытянутую вперед руку, другой сопротивляется (рис. 442—а).

Встать лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взяться обеими руками. Попеременное переталкивание: одну руку партнера сгибать, а другой уступать движению партнера. Партнер делает противоположные движения (рис. 442—б). Встать на левое колено лицом друг к другу. Колени рядом под прямым углом. Упереться локтем правой руки в колено своей ноги и взяться за кисть руки партнера. Отводить руку партнера в сторону до отказа, не снимая локтя с колена (рис.

442—в). Встать в упор лежа на руках, ноги врозь, упереться друг другу правым плечом. Перетал-кивать друг друга за определенную линию, помогая руками и ногами (рис. 442—г).

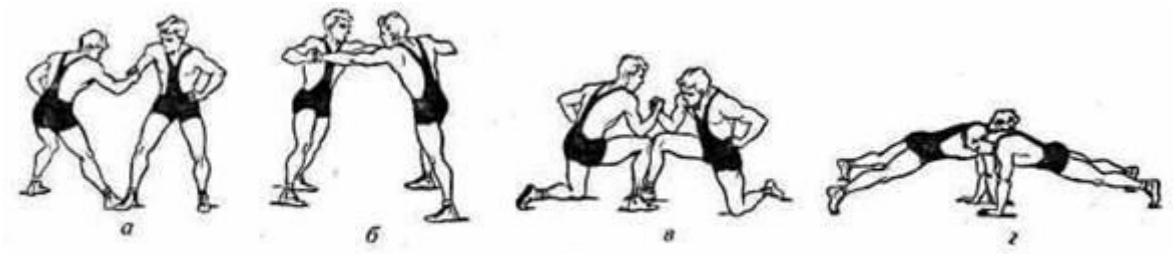

Рис. 442. Упражнения для рук

Упражнения с сопротивлением группой. Борцы из одной шеренги берутся под руки и становятся лицом к борцам, находящимся в другой шеренге, и подходят к ним вплотную. Упираясь грудью, стараются вытолкнуть друг друга за определенную черту. Борцы могут выполнять упражнения, встав спиной друг к другу (рис. 443—а, б).

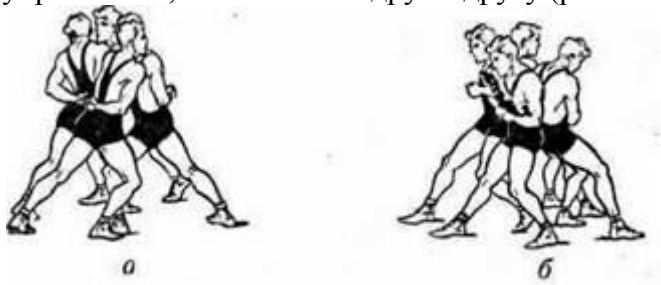

Рис. 443. Упражнения с сопротивлением группой

Упражнения с сопротивлением с применением снарядов. Один из партнеров держит за концы эстафетные палочки. Другой берется за другие концы и вырывает их любым способом (рис. 444—а).

Сесть на ковер, упереться друг другу ступнями и держать палку двумя руками. Перетягивать партнера к себе (рис. 444—б).

Перетягивание каната или шеста. Отнимание набивного мяча любым способом, стоя и лежа (рис. 445—а, б).

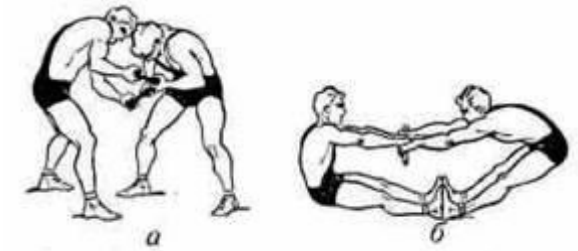

Рис. 444. Упражнения с применением снарядов (палок)

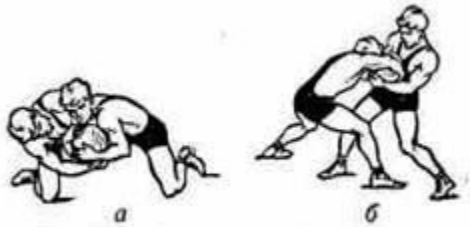

Рис. 445. Отнимание набивного мяча

Игры с сопротивлением

«Бой всадников». Две партии выстраиваются вдоль черты. Каждая партия делится на «всадников» и «лошадей». «Всадники» садятся верхом на «лошадей». По сигналу «всадники» стае* кивают друг друга с «лошадей» (рис. 446).

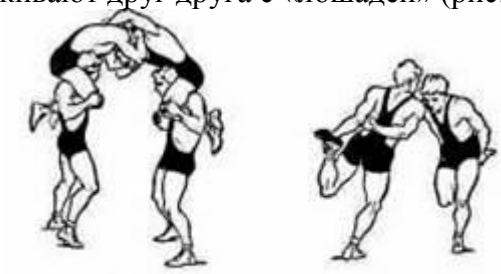
Рис. 446. Бой всадников

Рис. 447. Петушиный бой

Борьба в кругу. Два борца стараются вытолкнуть друг друга из круга диаметром 3—4 м. Стоять на обеих ногах. Положение рук произвольное.

«Петушиный бой». Борцы находятся друг против друга на одной ноге, руки за спиной. Прыгая и толкая друг друга плечом, стараются сбить партнера на обе ноги (рис. 447).

Баскетбол с набивным мячом. Две команды по 5—8 человек. Вес мяча 5 кг. Играют на ковре. Бегать с мячом можно любое количество шагов и передавать мяч броском своим партнерам. Отнимать мяч можно любым способом, стараясь свалить противника на ковер. Мяч надо прижать к ковру в специально отмеченном месте.

Борьба за обхват. Сущность борьбы заключается в том, чтобы первому обхватить туловище партнера спереди и соединить руки на спине.

Борьба за захват. Первым захватить партнера за запястье руки, или за ногу, или за шею.

Спортивные игры

Баскетбол

Бросок после передачи из-под кольца

Учащиеся располагаются в двух колоннах на пересечениях лицевой линии с трапецией. Только у одного игрока нет мяча, он становится первым в одной из колонн и начинает упражнение. Игрок без мяча обегает стойку (на штрафной линии) и открывается под кольцо, чтобы получить мяч и выполнить бросок. Игрок из противоположной колонны отдает ему передачу для броска, а сам оббегает стойку и открывается уже с другой стороны. Продолжать пока кто-нибудь не забьет 6 раз.

Ручеек

Учащиеся располагаются в двух колоннах на центральной линии справа и слева , с одной стороны у первых двух/трех игроков есть мячи. Игрок с мячом выполняет ведение на кольцо и бросок без подбора, затем убегает в конец противоположной колонны (где игроки без мячей). Игрок из колонны (где игроки без мячей) должен одновременно с дриблером двигаться к кольцу и подобрать его мяч, затем выполнить передачу игроку из противоположной колонны (откуда двигался дриблер), первому, кто стоит без мяча, и встать в конец этой колонны. Пока кто-нибудь не забьет 6 раз, затем выполнять с другой стороны.

Комплексное упражнение по кругу

Учащиеся располагаются в двух противоположных углах площадки в колоннах, у первых двух/трех человек в колонне есть мячи. По сигналу игроки с мячами по очереди выполняют ведение к кольцу и бросок. После броска нужно подобрать свой мяч и выполнить передачу игроку без мяча в угол, и встать в конец колонны**. По 3 круга справа и слева**

Шнуровка

На площадке по зигзагу ставятся стойки (в двух коридорах), у стоек располагаются игроки без мячей, остальные с мячами становятся в две колонны в противоположных углах площадки. Первый игрок в колонне дает передачу игроку у ближайшей стойки и бежит на его место, тот в свою очередь передает мяч следующему и бежит на его место. Когда мяч таким образом доходит до последнего игрока (в данном коридоре) он выполняет ведение и бросок, затем подбирает свой мяч и идет в угол площадки откуда он будет делать передачу и двигаться уже по другому коридору. 1. Выполняй боковой бросок. 2. Выполняй средний бросок. По 3 круга справа и слева.

Защитник в воротах

В двух коридорах ставятся "ворота" (две стойки на расстоянии 4-5 метров) на продолжении штрафных линий и на центральной, в "воротах" стоят игроки без мячей – защитники. Остальные игроки с мячами располагаются в двух колоннах в противоположных углах площадки. Игроки по очереди должны прорваться с ведением по коридору, проходя непременно в "ворота" и укрывая мяч, а в конце прямой выполнить бросок в кольцо, затем подобрать мяч и встать в конец противоположной колонны. Защитники в "воротах" стараются остановить игрока и выбить у него мяч. По 3 круга справа и слева.

Игра 2х1

Учащиеся располагаются в двух колоннах на центральной линии справа и слева , с одной стороны все с мячами. Один игрок (защитник) встает на штрафную линию. Первые игроки в двух колоннах образуют пару нападающих, их задача обмануть одного защитника, выполнить открытый

бросок. Если им удалось забить мяч, то они снова уходят в нападение в колонны на центральной линии, а защитник снова возвращается на штрафную линию. Тот кто, сделал промах/потерю/ошибку становится новым защитником, двое других образуют новую пару нападающих. 1. Всего одна атака. 2. Всего одна передача. 3. Без ведения. Пока кто-нибудь не забьет 5 раз.

Игра 1х1 от трехочковой линии

Несколько учащихся располагаются на лицевой линии с мячами, остальные становятся в колонну на трехочковую линию. По сигналу игрок с мячом выполняет передачу игроку на трехочковой и становится защитником. Игрок получивший передачу, старается обыграть защитника с помощью различных финтов и забить мяч в кольцо. Если ему это удалось, то он снова идет в нападение (в колонну на трехочковой линии), если нет - то он берет мяч и идет в защиту (на лицевую линию). Пока кто-нибудь не забьет 3 раза.

Игра 1х1 по всей площадке

На пару мяч, упражнение выполняется в двух коридорах по кругу с атакой в конце. Задача нападающего - обыграть защитника с помощью переводов и обманных движений, прорваться к кольцу и выполнить бросок. По очереди меняйтесь с партером ролями. Пока кто-нибудь не забьет 3 раза.

Комплексное упражнение с подыгрывающими

По боковой линии встают 3-4 игрока без мячей (подыгрывающие), остальные встают в две колонны на лицевых линиях с мячами. Выполняй передачу ближайшему подыгрывающему и двигайся вперед, подыгрывающий возвращает тебе мяч, потом выполняй передачу следующему подыгрывающему и т.д. Когда тебе отдаст обратную передачу последний подыгрывающий (в этом коридоре) ты должен получить мяч и сразу выполнить бросок. После броска нужно подобрать свой мяч и встать в конец колонны. 1. Выполняй бросок из-под кольца. 2. Выполняй средний бросок. По 3 круга справа и слева.

Проход под кольцо после финтов

На трехочковой линии устанавливаются 3 стойки (по центру и по бокам). Учащиеся встают в колонну к центральной стойке, все с мячами, кроме одного игрока, который встает первым и начинает упражнение. По сигналу игрок без мяча делает врывание в трехсекундную зону и выход вправо или влево к стойке, где он получает передачу, затем выполняет поворот на кольцо, прицел, финт и проход под кольцо с последующим броском. Игрок, который сделал передачу, врывается в трехсекундную зону и открывается уже в другую сторону для получения мяча и последующего прохода и тд. 1. Проход в лицевую линию. 2. Проход в центр. Пока кто-нибудь не забьет 6 раз.

Средний бросок после передачи

Учащиеся располагаются в двух колоннах на трехочковой линии справа и слева. Только у одного игрока нет мяча, он становится первым в одной из колонн, и он начинает упражнение. Игрок без мяча открывается на штрафной линии, чтобы получить мяч и выполнить средний бросок, игрок из противоположной колонны отдает ему передачу для броска и сам в свою очередь открывается на штрафной линии, чтобы получить мяч от игрока из противоположной команды и т.д. Пока кто-нибудь не забьет 6 раз.

Футбол

1. Квадрат

На ограниченном пространстве несколько игроков контролируют мяч, один или двое его отбирают. Стандартные варианты: четверо против одного или двоих, пятеро против двоих. Тот, кто отобрал мяч, меняется с тем, у кого отобрал. Это важное упражнение для тех, кто владеет мячом. Игра в квадрат развивает сразу несколько навыков: игра в пас, скорость мышления, техника, периферийное зрение, концентрация, упражнение служит для развития комплекса навыков.

2. Владение мячом

Игроки делятся на команды. Базовый вариант: прямоугольный участок, примерно 20х30 метров. Играют три команды по шесть человек. Они разбиваются по полю вперемешку. Суть упражнения в следующем: две команды, например «А» и «В», владеют мячом, «Б» его отбирает.

Итого, у нас 12 игроков, которые владеют мячом, шестеро его отбирают. Когда «Б» отберёт мяч у «А», команды меняются, теперь «А» отбирает у «Б» и «В». Должна сохраняться постоянная пропорция 12 на 6, чтобы было численное большинство и возможность для многих вариантов игры в пас. Разница по сравнению с предыдущим упражнением – появляется командная работа. Раньше каждый играл за себя, теперь нужно работать в команде. Это развивает командное мышление. Упражнение, как и предыдущее, состоит из трёх заходов по 5-6 минут каждый. Между заходами – минутная пауза.

3. Позиционная игра

Оно похоже на предыдущее, но игроки действуют по своим позициям. Их может быть шесть или, оптимально, семь. Центральные защитники, латерали, шестой и восьмой номера (центральные полузащитники) и «десятка». У них отбирают мяч пять игроков. После отбора команды не меняются игроками, ведь цель упражнения – наработать связи между футболистами, которые владеют мячом. В этом упражнении важно, чтобы мяч постоянно менял направление, а игроки открывались под пас. Как хорошо восьмой номер взаимодействует с пятым, шестым, вторым и десятым? Отбирающие мяч постоянно перекрывают линии паса, нужно двигаться и открываться, предлагать себя для паса. Должно быть как можно больше треугольников, потому что, играя в треугольнике, ты отдаёшь пасы вперёд или по диагонали, а не поперёк поля. Важный навык, которые развивается при позиционной игре, – умение использовать свободное пространство, чтобы открыться и получить пас. Распространённая ошибка – идти к игроку с мячом, приближаться к мячу. Это неправильно, чем ты ближе к игроку с мячом, тем проще отрезать тебя, перекрыть линию паса. Приближаясь к нему, ты создаёшь ему проблему. Нужно отдаляться от игрока с мячом, оставаясь на линии паса, тогда ему будет проще передать тебе мяч. Критерии, по которым определяется, качественно ли игроки выполняют упражнение: скорость передвижения мяча, частота изменения вектора движения мяча, использования пространства, интенсивность игры в пас. Если полевых игроков в составе команды меньше 24, можно играть не семеро на пятеро, а семеро на четверо, тогда это упражнение могут выполнять сразу две группы, каждая на своей половине поля. 22 полевых игрока – минимум для взрослой команды, и заняты будут все полевые игроки одновременно.

4. Игра в урезанных составах

Игра с двумя командами. Двое на двое или трое на трое. У каждой команды за спиной маленькие ворота, так что это упражнение на результат в виде забитых голов. Одновременно с командами на поле действует свободный игрок. Он играет всегда за ту команду, которая владеет мячом. Если с мячом «жёлтые» – он за «жёлтых». Если мяч перехватили «красные» – он за «красных». Свободных игроков может быть и двое, если играют трое на трое. Упражнение развивает скорость мышления, периферийное зрение, скорость работы с мячом, игра в пас, также помогает развивать навыки игры один в один, улучшает дриблинг и ведение мяча.

5. Футбол

«Футбол» — это игра семь на семь или восемь на восемь со свободными игроками. Свободные игроки необходимы в этом упражнении, это добавляет игре интенсивности, а мяч должен двигаться очень быстро. Можно увеличить количество, чтобы задействовать всю команду, пусть будет девять на девять и трое свободных. «Матч» длится два тайма по девять минут. При выполнении этого упражнения важно помнить: это не футбол. В футбольном матче важен результат. В упражнении важны навыки, которые выбирает сам тренер, поэтому правила должны отличаться от футбольных.

Например:

1. Вводятся свободные игроки, которые добавляют скорости;

2. Играют составы 11 на 11, и, чтобы перевести мяч в атаку, сначала защитники должны дать друг другу не меньше 10 пасов;

3. Свободные игроки выходят на поле с бровки и, играя в пас, они должны пересечь всё поле, с фланга на фланг, только после этого можно играть в атаку.

Упражнение развивает контроль мяча, мышление, командную игру.

Волейбол

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями.)

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.

4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.

5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.

6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.

7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.

8. То же с передачи партнера.

9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.

10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).

11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.

2. То же с одного шага 15–20 раз.

3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.

4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.

5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.

6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования техники подач

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.

2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

5. Подачи в правую, левую половины площадки.

6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

9. Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Гандбол

1. Передача и ловля на месте в парах, в тройке, в четверках.
2. Передача и ловля мяча со сменой места в противоположных колоннах.
3. Встречные передачи в колоннах.
4. Передача мяча в движении, шагом и бегом в парах
5. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока мяча;
6. Ведение мяча в движении в медленном и быстром темпе;
7. Ведение мяча с обводкой препятствий;
8. Подвижные игры с элементами ведения.
9. Бросок мяча согнутой рукой сверху;
10. Бросок мяча согнутой рукой снизу;
11. Бросок мяча в прыжке;
12. Бросок мяча согнутой рукой в прыжке;
13. Бросок мяча в падении.

Гимнастика

Блок шеи, рук и плечевого пояса:

Наклоны головы вперед и назад в медленном темпе. Затем вправо и влево, в попытке коснуться ухом плеча.

Повороты головы вправо и влево, по дуге через низ, касаясь подбородком ключиц, и через верх, запрокидывая голову.

Вращения плеч вперед и назад. Сведение плеч вперед и раскрытие с соединением лопаток.

Вращения рук в локтевом и кистевом суставах по часовой стрелке и против нее.

Руки раскрыть в стороны, заводить за спину пружинящими движениями, сводя лопатки.

Сцепить пальцы в «замок», руки поднять над головой, вывернуть «замок» ладонями вверх, потянуться в потолок.

Одну руку поднять над головой, согнуть в локте и коснуться противоположной лопатки ладонью. Другую завести за спину, также согнуть в локте, и соединить кисти в «замок». Полминуты на каждую сторону.

Блок туловища и спины:

Вращения верхней частью корпуса при неподвижности нижней. По часовой стрелке и против.

Руки раскрыть в стороны, ноги на ширине плеч. Тянуться корпусом то за правой рукой, то за левой рукой.

Наклоны с прямой спиной вперед и с небольшим прогибом назад.

Наклоны в стороны с поднятой над головой рукой.

Наклон вперед и возвращение в исходную позицию через округление спины. Прогиб назад с упором рук на заднюю поверхность бедра.

Вращения тазом по часовой стрелке и против, верхняя часть корпуса статичная.

Блок ног и ягодиц:

Имитация ходьбы на месте с отрыванием от пола пятки свободной ноги, но остающейся на месте передней частью стопы.

Подъемы на полупальцы при соединенных вместе ногах. Вес на внутренней части стопы.

Отведение ноги в сторону с сохранением ровного позвоночника. Руки на талии, стопа рабочей ноги «утюжком».

Прыжки на двух ногах, со сменой ног, на одной ноге.

Бег на месте с подведением колена к животу.

Бег на месте с захлестом: легкие «пинки» пяткой по ягодицам.

Выпады вперед до достижения в колене прямого угла. Корпус ровный.

Одна нога опорная, другая подтягивается к животу согнутым коленом. Сохранять равновесие и прижимать колено к себе как можно ближе.

Кувырок вперёд

Кувырок – переворот через голову на поверхности (кувырок в воздухе называется сальто). Во время кувырков необходимо выполнять группировку. При исполнение этого элемента напрягается спина, по этому следует исполнять его на мягкой поверхности (на мате). Кувырок используют в различных видах спорта, чаще в гимнастике и акробатике. Кувырок вперёд – кувырок исполняется из упора присева путём переката. Группировка берётся сразу после начала кувырка. Группировка – это положение тела, при котором ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, приближены к груди и удерживаются хватом рук либо за середину голени, либо под заднюю поверхность. То есть под группировкой понимается такое положение, при котором тело исполнителя собрано «в комок». Для освоения группировки лягте на спину, руки вытяните за головой. После этого резким движением согните ноги и плотно прижмите колени к груди на ширине плеч и одновременно захватите голени руками, подбородок прижмите к груди, спину округлите. К освоению данного упражнения нужно отнестись со всей серьезностью.

Последовательность выполнения кувырка вперёд Исходное положение: сядьте на корточки лицом к мату, руки вытяните вперёд и упритесь ладонями в мат. Исходное положение: сядьте на корточки лицом к мату, руки вытяните вперёд и упритесь ладонями в мат.

Оттолкнитесь от пола ногами и перекатитесь с затылка на лопатки, колени прижмите к груди и обхватите руками, перекатившись на копчик вытяните руки вперёд и упритесь подошвами в пол, примите и.п. Оттолкнитесь от пола ногами и перекатитесь с затылка на лопатки, колени прижмите к груди и обхватите руками, перекатившись на копчик вытяните руки вперёд и упритесь подошвами в пол, примите и.п.

Кувырок назад

Кувырок назад – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Последовательность выполнения кувырка назад Исходное положение – упор присев на горке матов. С началом переката на спину подбородок плотно прижимается к груди.

Продолжается перекат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка. Продолжается перекат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка.

Через опору на руки перейти в упор присев.

Мост

Мостик – это гимнастическое упражнение, выполняя которое можно укрепить мышцы спины, выправить осанку, развить гибкость и улучшить кровообращение тканей, окружающих позвоночные диски.

Последовательность выполнения мостика Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге. Мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является неправильным. Ягодицы должны находиться выше головы и плеч. Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а ноги на стопах. Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч. Добиться такого уровня исполнения непросто, но мы сейчас говорим об идеальном варианте. Дыхание должно быть свободным, без задержек.

Колесо

Колесо – это акробатическое упражнение, при выполнении которого тело поворачивается через голову на 360 градусов. Колесо тренирует и укрепляет: мышцы рук; мышцы ног; плечевой

сустав.

Последовательность выполнения колеса Становимся прямо. Делаем два шага вперёд для разгона. Опускаем правую руку вниз, поднимая правую ногу вверх. Оттолкнувшись рукой об пол, поднимаем левую ногу так, чтобы она образовала с правой одну линию. Приставляем левую руку к правой, ноги полностью поднимаются. Опускаем на пол левую ногу, отрывая правую руку от опоры. Ставим на пол левую ногу и отрываем от опоры правую руку. Упражнение выполнено.

Атлетическая гимнастика

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).
3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).
4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя».

2. Упражнение для укрепления трицепса.

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя».

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

4. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

1) Подтягивание коленей к груди выполняется сидя. При выполнении этого упражнения для развития нижней доли брюшного пресса, гантель удерживается между ступней.

2) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками.

5. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

Разведение гантелей в стороны, находясь стоя в наклоне. В начальном положении, руки свободно опущены, ладони обращены к центру.

6. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне.

7. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки.

8. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра.

Критерии и показатели оценки комплекса физических упражнений

Критерии и показатели	**Баллы**
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с	3

отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся	
Движение или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, легко, свободно, допущено не более двух незначительных ошибок; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях	2
Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях	1

Шкала оценки комплекса физических упражнений

(*max –3 балла за упражнение по виду спорта; 10 упражнений за семестр – 30 баллов*)

Количество баллов			
0-15	16-21	22-25	26-30
оценка			
неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
От 50% и ниже	51-70 %	71-84%	85-100%

Промежуточная аттестация

3.3. Вопросы к зачету

1.История спортивной борьбы
2.Правила соревнований по спортивной борьбе
3.Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе
4.История возникновения и развития баскетбола в мире.
5.Становление и развитие баскетбола в России.
6.Средства обучения в баскетболе.
7.Методы обучения в баскетболе.
8.Принципы обучения в баскетболе.
9.Способы организации занимающихся на занятиях по баскетболу
10.Этапы процесса обучения технике игровых приемов.
11.Классификация техники игры в баскетбол.
12.Классификация техники нападения.
13.Виды передвижений в нападении. Последовательность изучения.
14.История возникновения и развития волейбола в нашей стране.
15.История возникновения и развития волейбола за рубежом.
16.Эволюция правил игры в волейболе.
17.Функции игроков в волейболе, их модельные характеристики.
18.Игровая площадка, оборудование для игры в волейбол (размеры, линии разметки, зоны, сетка, стойки, мячи).
19.Выигрыш очка, партии, встречи в волейболе.
20.Расстановка команды (позиции), правила перехода в волейболе.
21.Подача. Определение и ошибки при подаче в волейболе.
22.Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе.
23.Блокирование. Определение и ошибки при блокировании.
24.Где и когда появилась игра в ручной мяч(гандбол)?
25.Что означает слово «гандбол»?
26.Когда гандбол появился в России
27.Какая чешская игра была прообразом ручного мяча?
28.В каком году федерация ручного мяча нашей страны была принята в Международную федерацию гандбола?

29.Когда впервые клубная женская команда нашей страны победила на крупных европейских соревнованиях по ручному мячу?
30.Когда зальный гандбол стал олимпийской дисциплиной для мужчин и женщин?
31.В каком украинском городе игра в ручной мяч была очень популярна, начиная с начала XX в.?
32.В чем состоит цель игры в гандбол?
33.Сколько раз наши гандбольные команды побеждали на Олимпийских играх?
34.Цели, задачи и принципы тренировки в футболе. Режим футболиста.
35.Травматизм в футболе. Оказание первой помощи при различных травмах.
36.Виды подготовки футболистов. Краткая характеристика видов.
37.Физическая подготовка в футболе, ее основные разделы.
38.Характеристика физического качества «быстрота».
39.Характеристика физического качества «выносливость».
40.Характеристика физического качества «сила».
41.Характеристика физического качества «ловкость», «гибкость».
42.Техническая подготовка в футболе, ее основные разделы.
43.Способы передачи и остановки мяча.
44.Способы ударов по воротам. Способы отбора мяча.
45.Способы ведения мяча, обманные движения (финты).
46.Тактическая подготовка и ее основные понятия.
47.Индивидуальные тактические действия.
48.Командные, групповые тактические действия.
49.Основные принципы тактики игры в нападении.
50.Основные принципы тактики игры в защите.
51.Техника и тактика игры вратаря.
52.Правила игры в мини-футбол. Методика судейства
53.Место и значение гимнастики в системе физического воспитания(определение понятия “гимнастика”, задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике).
54.Значение, характеристика строевых упражнений и их классификация.
55.Методы и методика обучения строевым упражнениям.
56.Методические указания при проведении строевых упражнений.
57.Требования, предъявляемые к терминологии.
58.Правила сокращений в гимнастической терминологии.
59.Способы образования терминов.
60.Правила применения терминов (общие, конкретные и дополнительные термины).
61.Формы записи гимнастических упражнений.
62.Запись ОРУ.
63.Запись вольных упражнений.
64.Запись упражнений на гимнастических снарядах.
65.Правила применения терминов.
66.Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.
67.Атлетическая гимнастика в общеобразовательной школе.
68.Атлетическая гимнастика в СУЗах.
69.Состояние атлетической гимнастики на современном этапе.
70.Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России.
71.Возникновение и развитие атлетической гимнастики за рубежом.
72.Основные дидактические принципы при обучении упражнениям атлетической гимнастики.
73.Учебная работа по атлетической гимнастике с использованием методических приемов.
74.Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по атлетической гимнастике. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.
75.Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.

Количество баллов	
0-20	21-40
НЕ ЗАЧТЕНО выставляется обучающемуся, если: он не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении	**ЗАЧТЕНО** выставляется обучающемуся, если: он знает основные определения, последователен в изложении материала,

материала, не обладает определенной системой знаний по дисциплине	демонстрирует базовые знания дисциплины

4. Методические материалы

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся.

Контроль за выполнением обучающимися каждого вида работ может осуществляться поэтапно и проводится в целях подведения итогов текущего контроля успеваемости обучающихся, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 (с двумя профилями подготовки) в форме зачета.

Зачет проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма проведения зачета – устное собеседование по вопросам. Оценка по результатам зачета – «зачтено», «не зачтено».

Фондом оценочных средств предусмотрены следующие формы текущего контроля успеваемости: написание и защита реферата и разработка комплексов физических упражнений.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация являются основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности носит комплексный, системный характер – с учетом как места дисциплины в структуре образовательной программы, так и содержательных и смысловых внутренних связей. Связи формируемых компетенций с модулями, разделами (темами) дисциплины обеспечивают возможность реализации для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине наиболее подходящих оценочных средств.

Оценочные средства для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей. Например, для лиц с нарушениями зрения или опорно-двигательного аппарата возможно собеседование или устный опрос, для лиц с нарушениями слуха – письменная контрольная работа или тестирование.

При необходимости лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены НГПУ или могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются преподавателем);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья процедура оценивания результатов обучения по дисциплине проводится в несколько этапов.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице:

Таблица 6

Характеристика оценочных средств

№ п.п.	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Текущий контроль успеваемости			
1	Реферат	Средство для оценки умения анализировать и систематизировать информацию, соответствия информации нормам достоверности, проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения, а также ораторские способности. Является формой контроля самостоятельной работы обучающегося, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области дисциплины «Ациклические виды спорта».	Тематика рефератов
2	Комплекс физических упражнений по видам спорта	Применение обучающимися знаний и умений в деятельности, обеспечивающей получение практического результата. Требования к заданиям: заинтересованность студентов, наличие необходимых знаний и умений, соблюдение техники безопасности, по завершению работы должна быть оценка.	Перечень комплекса упражнений по видам спорта
Промежуточная аттестация			
3	Вопросы к зачету	Служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач — в целом, уровень сформированности компетенций.	Перечень вопросов к зачету

Таблица 7

Шкала перевода суммарного балла по итогам выполнения всех заданий фонда в итоговую оценку

Наименование оценочного средства	Реферат	Комплекс физических упражнений по видам спорта	Вопросы к зачету
Количество баллов	*0-30*	*0-30*	*0-40*
менее 51 балла в сумме	*Компетенция не сформирована – «Не зачтено»*		
51 -100 баллов	*Компетенция сформирована – «Зачтено»*		