

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Направление подготовки (специальность)

**49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки «**Спортивная тренировка**»

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Владикавказ 2021**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г., № 935, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (28» мая 2019 г., протокол № 10), примерной основной профессиональной образовательной программой, утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2021 г. № 211, (при наличии).

Составители: Баскаев Б.А., Хубецов А.М., Козаев Р.Х.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических дисциплин и спортивных игр (протокол № 9 от «23» июля 2021 г.)

Зав. каф.  Гагиева З.А.

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (протокол от «26» апреля 2021 г. № 8 )

Председатель совета факультета 

*Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решением ученого совета 29.04.2021, протокол № 11. Утверждена приказом СОГУ от 30.04.2021, № 106.*

## 1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» -328 часов.

|                          | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|--------------------------|----------------------|------------------------|
| Курс                     | 1-2                  | 1-2                    |
| Семестр                  | 1-5                  | 1-5                    |
| Практические занятия     | 324                  | 20                     |
| Лекции                   |                      |                        |
| Консультации             |                      |                        |
| Итого аудиторных занятий | 324                  | 20                     |
| Самостоятельная работа   | 4                    | 308                    |
| Курсовая работа          |                      |                        |
| Форма контроля           |                      |                        |
| экзамен                  |                      |                        |
| Зачет                    | 1,2,3,4,5 сем        | 2,3,4,5 сем            |
| Общее количество часов   | 328                  | 328                    |

### 1.1. Распределение учебных часов по семестрам

| Спортивные игры         | Семестр | Кол-во часов ОФО (ЗФО) |    |     |       |     |       |     |       | Форма контроля |
|-------------------------|---------|------------------------|----|-----|-------|-----|-------|-----|-------|----------------|
|                         |         | Лек                    | П  | Лек | П     | Лек | П     | Лек | П     |                |
| Баскетбол               | 1       |                        | 72 |     |       |     |       |     |       | Зачет          |
| Волейбол                | 2       |                        |    |     | 72(8) |     |       |     |       | Зачет          |
| Мини-футбол             | 3       |                        |    |     |       |     | 72(4) |     |       | Зачет          |
| Атлетическая гимнастика | 4       |                        |    |     |       |     |       |     | 72(4) | Зачет          |
| Самбо                   | 5       |                        |    |     |       |     |       |     | 36(4) | Зачет          |

## 2. Цели освоения дисциплины

Осуществление совместной учебной, воспитательной и развивающей деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, а также с учетом профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2015 г.,

регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326); профессионального стандарта 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный № 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191.

- сформировать у обучающихся универсальную компетентность в области физической культуры и спорта, приобретение способностей применять полученные знания, умения и навыки в будущей педагогической и тренерской деятельности.

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Осуществлять профессиональную деятельность в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования.

Осуществлять профессиональную деятельность в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки.

**В области тренерской деятельности:**

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- организовывать работу малых коллективов исполнителей;
- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

**В области педагогической деятельности:**

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности, обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;
- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;
- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;
- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы;
- осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими).

### Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в рамках вариативной части блока Б1 учебного плана.

При освоении дисциплины в соответствии с профессиональным стандартом 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н, профессиональным стандартом 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191» студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

| Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Профессиональный стандарт  |   | Обобщенные трудовые функции<br>(код и наименование)                                   | Трудовые функции<br>(код и наименование)            |
| 01<br>ОБРАЗОВАНИЕ<br>И НАУКА   | 01.001 Педагог<br>(педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, | <i>А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного</i> | <i>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.</i> |
|  |   |   | <i>А/02.6 Воспитательная деятельность</i>           |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) | <i>процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</i>                                     | <i>А/03.6 Развивающая деятельность</i>   |
|   |   | <i>В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</i>   | <i>В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</i>   |
| 05<br>ФИЗИЧЕСКАЯ<br>КУЛЬТУРА И<br>СПОРТ | 05.003 Тренер   | <i>Д Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i> | <i>Д/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</i>   |
|   |   |  | <i>Д/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>   |
|   |   |  | <i>Д/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>   |
|   |   |  | <i>Д/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки</i> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <i>спортсменов</i>  |
|  |  |  | <i>D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</i> |

#### **4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

##### **универсальные (УК):**

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

##### **В результате освоения дисциплины студент должен**

##### **Знать:**

- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни (УК-7).

##### **Уметь:**

- проводить занятия по общей физической подготовке (УК-7);
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях (УК-7).

##### **Иметь опыт:**

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима (УК-7)..

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

| Ном<br>ер<br>неде<br>ли | Наименование тем (вопросов),<br>изучаемых по данной дисциплине  | Занятия |    | Самостоятельная работа<br>Студентов |   | Формы контроля              | Кол-во баллов |     | Лит-ра |
|-------------------------|---|---------|----|-------------------------------------|---|-----------------------------|---------------|-----|--------|
|                         |   | л       | пр | Содержание                          | Ч |                             | min           | max |        |
| Баскетбол               |   |         |    |                                     |   |                             |               |     |        |
| 1-2                     | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития гибкости.<br>2. Изучение техники перемещений - бег, рывки, ускорения, остановки двумя шагами и прыжком.<br>3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.<br>4. ловля и передача мяча одной рукой от плеча.<br>5. Изучение техники ведения мяча.<br>6. Эстафеты |         | 4  |                                     |   | Оценка проведенного занятия |               |     | 1– 6   |
| 3-4                     | 1. ОФП для развития быстроты.<br>2. Совершенствование передач двумя от груди и одной от плеча.<br>3. Изучение передач двумя сверху, с отскоком от пола<br>4. Совершенствование ведения<br>5. Изучение броска двумя руками от груди.<br>6. Изучение личной защиты.   |         | 4  |                                     |   | Оценка проведенного занятия |               |     | 1– 6   |



|             |  |  |   |  |  |                             |  |  |             |
|-------------|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|
|             | 7. Учебная игра  |  |   |  |  |                             |  |  |             |
| <b>5-6</b>  | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силовых качеств.<br>2. Изучение остановок двумя шагами и прыжком.<br>3. Изучение вышагивания и поворотом.<br>4. Совершенствование ведения мяча с изменением направления.<br>5. Изучение броска одной от плеча.<br>6. Изучение двухшажной техники.             |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |
| 7-8         | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты<br>2. Специальные упражнения с мячами.<br>3. Ловля и передача мяча в движении<br>4. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока.<br>5. Изучение техники выполнения штрафных бросков.<br>6. Комбинированное упражнение.<br>7. Учебная игра. |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |
| <b>9-10</b> | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития выносливости.<br>2. Изучение скрытых передач: из-за спины, под рукой, одной рукой назад.<br>3. Совершенствование броска одной от плеча.   |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |

|       |   |  |   |  |  |                             |  |  |             |
|-------|---|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|
|       | 4.Совершенствование ведения.<br>5.Учебная игра  |  |   |  |  |                             |  |  |             |
| 11-12 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты.<br>2. Совершенствование передач мяча в движении<br>3. Изучение обводки защитника с места.<br>4. Совершенствование штрафных бросках.<br>5. Изучение вырывания и выбивания мяча.<br>6. Учебная игра. |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |
| 13-14 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы.<br>2. Совершенствование передач во встречном движении.<br>3. Совершенствование бросков с места.<br>4. Комбинированное упражнение с ведением передачи и броском.<br>5. Учебная игра.                    |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |
| 15-16 | 1. Общефизическая подготовка и специальные упражнения для скоростной выносливости.<br>2. Совершенствование перемещений в защитной стоке.<br>3. Совершенствование ведения без зрительного контроля.<br>4. Изучение броска одной рукой в                                |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |

|              |  |  |   |  |  |                             |  |  |             |
|--------------|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|
|              | прыжке. 5.<br>Совершенствование бросков в движении.<br>6. Изучение в перехватах мяча.<br>7. Учебная игра.  |  |   |  |  |                             |  |  |             |
| <b>17-18</b> | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты.<br>2. Совершенствование передач одной и двумя руками.<br>3. совершенствование броска одной в прыжке.<br>4. Совершенствование в перехватах мяча.<br>5. Изучение бросков одной и двумя руками снизу. 6.<br>Учебная игра |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |
| <b>19-20</b> | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы.<br>2. Совершенствование в обводке соперника.<br>3. Совершенствование бросков с места.<br>4. Совершенствование бросков одной и двумя руками снизу в движении.<br>5. Совершенствование в штрафных бросках. 6. Учебная игра. |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |
| <b>21-22</b> | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития ловкости.   |  | 4 |  |  | Оценка проведенного         |  |  | <b>1– 6</b> |

|              |  |  |   |  |  |                             |  |  |             |
|--------------|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|
|              | 2. Специальные упражнения с мячами.<br>3. Совершенствование поворотов на месте и в движении.<br>4. Изучение ловли и передачи мяча при поступательном движении.<br>5. Совершенствование бросков мяча снизу в движении.<br>6. Изучение броска одной рукой над головой  |  |   |  |  | занятия                     |  |  |             |
| <b>23-24</b> | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития выносливости. 2.<br>Совершенствование ведения мяча.<br>3. Совершенствование скрытых передач.<br>4. Совершенствование бросков с точек.<br>5. Параллельные передачи в парах.<br>6. Комбинированное упражнение с ведением, передачей и броском в кольцо. 7.<br>Учебная игра. |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |
| <b>25-26</b> | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силовых качеств.<br>2. Совершенствование передач двумя мячами: передачи в парах двумя мячами; индивидуально двумя мячами. 3.<br>Совершенствование бросков одной   |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |

|              |   |  |   |  |  |                             |  |  |             |
|--------------|---|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|
|              | в прыжке.<br>4. Комбинированные упражнения с ведением, передачей и броском<br>5. Изучение тактического взаимодействия «передал мяч-выходи».   |  |   |  |  |                             |  |  |             |
| <b>27-28</b> | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.<br>2. Совершенствование передач в движении.<br>3. Совершенствование в штрафных бросках, броски до промаха; до двух попаданий; кто раньше попадет в кольцо (10 раз);<br>4. Совершенствование ведения мяча с защитником.<br>5. Изучение заслона игроку с мячом.<br>6. Совершенствование бросков со средних дистанций.<br>7. Учебная игра. |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |
| <b>29-30</b> | Выполнение студентами следующих умений и навыков: проведение отдельных частей урока; отработка строевых перестроений; последовательность в выборе упражнений; место урока в школьной программе  |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |
| <b>31-32</b> | Обзорно-методические занятия по тактике игры в нападении и защите.  |  | 4 |  |  | Оценка проведенного         |  |  | <b>1– 6</b> |

|              |  |  |   |  |  |                             |  |  |             |
|--------------|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|
|              | Общая характеристика и анализ. Методика обучения. Место в школьной программе на уроках физкультуры, в спортивной секции. Индивидуальные действия игрока без мяча, с мячом, групповые действия двух игроков «передал мяч - выходи», трех игроков - «тройка», в защите - выход на свободное место, подстраховка, личная защита, зонная система защиты.                             |  |   |  |  | занятия                     |  |  |             |
| <b>33-34</b> | 1. . Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты.<br>2. Совершенствование передач на точность: стереть меловые отметки на стене; на большее количество передач в цель.<br>3. Совершенствование ведения с защитником: в парах; с двумя защитниками.<br>4. Поточные броски в парах<br>5. Изучение зонной защиты 2х1×2.<br>6. Учебная игра - защита зоной 2х1х2. |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |
| <b>35-36</b> | 1. Специальная физическая подготовка<br>2. Изучение ловли мяча с полуотскока.<br>3. Совершенствование бросков  |  | 4 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1– 6</b> |

|                 |  |  |    |  |  |                             |   |     |     |
|-----------------|--|--|----|--|--|-----------------------------|---|-----|-----|
|                 | одной от плеча с места.<br>4. Комбинированные упражнения с ведением передач и броском.<br>5. Изучение групповых взаимодействий («тройка»). |  |    |  |  |                             |   |     |     |
|                 | 6. Учебная игра: личная защита.  |  |    |  |  |                             |   |     |     |
|                 | ИТОГО  |  | 72 |  |  |                             | 0 | 100 |     |
| <b>Волейбол</b> |  |  |    |  |  |                             |   |     |     |
| 1               | Контрольная игра с целью просмотра уровня подготовленности студентов.  |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-7 |
| 1               | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху.   |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-7 |
| 2               | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху.   |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-7 |
| 2               | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх  |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-7 |
| 3               | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.                       |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-7 |
| 3               | Техника игры в волейбол. Передачи мяча, подача.  |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-7 |
| 4               | Техника игры в волейбол.   |  | 2  |  |  | Оценка                      |   |     | 1-7 |

|   |   |  |   |  |  |                             |  |  |            |
|---|---|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|------------|
|   | Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях   |  |   |  |  | проведенного занятия        |  |  |            |
| 4 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх   |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 5 | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу. |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 5 | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.                     |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 6 | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях                  |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 6 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх   |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 7 | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.                     |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 7 | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча, нижняя прямая подача.         |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 8 | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях                  |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 8 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх   |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-7</b> |



|    |   |  |   |  |  |                                   |  |  |            |
|----|---|--|---|--|--|-----------------------------------|--|--|------------|
| 9  | Техника игры в волейбол.<br>Передача мяча двумя руками<br>сверху, нижняя прямая подача.   |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 9  | Техника игры в волейбол.<br>Передача мяча двумя руками<br>сверху, приём мяча двумя руками<br>снизу. верхняя прямая подача.              |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 10 | Техника игры в волейбол.<br>Совершенствование изученных<br>приёмов в групповых упражнениях  |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 10 | Совершенствование технических<br>приёмов в двухсторонних играх  |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 11 | Техника игры в волейбол.<br>Стойки и перемещения<br>волейболиста, передача мяча двумя<br>руками сверху, снизу, нижняя<br>прямая подача. |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 11 | Техника игры в волейбол.<br>передача мяча двумя руками сверху,<br>верхняя прямая подача.<br>нападающий удар.                            |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 12 | Техника игры в волейбол.<br>Совершенствование изученных<br>приёмов в групповых упражнениях  |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 12 | Совершенствование технических<br>приёмов в двухсторонних играх  |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 13 | Техника игры в волейбол.<br>передача мяча двумя руками сверху,<br>нижняя прямая подача. блок.   |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |

|    |   |  |   |  |  |                                   |  |  |            |
|----|---|--|---|--|--|-----------------------------------|--|--|------------|
| 13 | Техника игры в волейбол.<br>передача мяча двумя руками сверху,<br>нижняя прямая подача. блок  |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 14 | Техника игры в волейбол.<br>Совершенствование изученных<br>приёмов в групповых упражнениях  |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 14 | Совершенствование технических<br>приёмов в двухсторонних играх  |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 15 | Техника игры в волейбол.<br>Передача мяча двумя руками<br>сверху, снизу, нижняя прямая<br>подача  |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 15 | Техника игры в волейбол.<br>Передача мяча двумя руками<br>сверху, снизу, нижняя прямая<br>подача прямой нападающий удар.                  |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 16 | Техника игры в волейбол.<br>Совершенствование изученных<br>приёмов в групповых упражнениях  |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 16 | Совершенствование технических<br>приёмов в двухсторонних играх  |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 17 | Техника игры в волейбол.<br>Передача мяча двумя руками<br>сверху, снизу, нижняя прямая<br>подача прямой нападающий удар,<br>блокирование. |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |
| 17 | Техника игры в волейбол.<br>Передача мяча двумя руками<br>сверху, снизу, нижняя прямая  |  | 2 |  |  | Оценка<br>проведенного<br>занятия |  |  | <b>1-7</b> |

|                    |  |  |    |  |  |                             |   |     |     |
|--------------------|--|--|----|--|--|-----------------------------|---|-----|-----|
|                    | подача прямой нападающий удар, блокирование.   |  |    |  |  |                             |   |     |     |
| 18                 | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях                     |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-7 |
| 18                 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх  |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-7 |
|                    | ИТОГО  |  | 72 |  |  |                             | 0 | 100 |     |
| <b>Мини-футбол</b> |  |  |    |  |  |                             |   |     |     |
| 1                  | Контрольная игра с целью просмотра уровня подготовленности студентов.                                    |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-5 |
| 2                  | Техника обучения владения мячом. Подготовительные упражнения по технике.                                 |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-5 |
| 3                  | Ведение мяча (способы, разновидности). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике    |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-5 |
| 4                  | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх  |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-5 |
| 5                  | Передачи мяча (низом-верхом). Прием, обработка мяча. Подготовительные упражнения. Упражнения по технике. |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-5 |
| 6                  | Удары- передачи мяча (по неподвижному - по катящемуся мячу). Разновидности передач.                      |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-5 |

|           |  |  |   |  |  |                             |  |  |            |
|-----------|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|------------|
|           | Техническое выполнение упражнения, подводящие упражнения   |  |   |  |  |                             |  |  |            |
| <b>7</b>  | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя                            |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>8</b>  | Техника перемещения (Игра в нападении, игра в защите). Подготовительные, подводящие упражнения.                      |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>9</b>  | Игровые упражнения (Держание мяча, перемещения в группах при атаке-обороне). Игра в квадраты. Подводящие упражнения. |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>10</b> | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх  |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>11</b> | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя                            |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>12</b> | Техника выполнения ударов по воротам (с ходу, с места, по летящему мячу. Подготовительные упражнения )               |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>13</b> | Игровые действия при атаке. Взятие ворот после передач с флангов. Наигрывание взаимодействий (комбинации).           |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>14</b> | Защитные действия. Единоборство-   |  | 2 |  |  | Оценка                      |  |  | <b>1-5</b> |

|           |  |  |   |  |  |                             |  |  |            |
|-----------|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|------------|
|           | отбор мяча (один на один). Игра в обороне в меньшинстве с выходом на центр поля.   |  |   |  |  | проведенного занятия        |  |  |            |
| <b>15</b> | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя  |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>16</b> | Технический комплекс упражнений. В парах на половине поля с мячом  |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>17</b> | Игровые действия при атаке. Взятие ворот после передач с флангов. Наигрывание взаимодействий (комбинации).                                 |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>18</b> | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх  |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>19</b> | Техника выполнения ударов по воротам (в групповых действиях, индивидуально). Стандартные положения   |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>20</b> | Перемещения по полю в парах. Технические действия (произвольно-индивидуально). Обучение выходов один на один, два на один с взятием ворот. |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>21</b> | Техника выполнения ударов по воротам (с ходу, с места, по летящему мячу. Подготовительные упражнения )                                     |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>22</b> | Совершенствование технических  |  | 2 |  |  | Оценка                      |  |  | <b>1-5</b> |

|           |  |  |   |  |  |                             |  |  |            |
|-----------|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|------------|
|           | приёмов в двухсторонних играх  |  |   |  |  | проведенного занятия        |  |  |            |
| <b>23</b> | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя                            |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>24</b> | Игровые действия при атаке. Взятие ворот после передач с флангов. Наигрывание взаимодействий (комбинации).           |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>25</b> | Игровые упражнения с заданием. Держание в группах, касание ограничено. Квадраты 3х1, 4х2, 5х2.                       |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>26</b> | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх  |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>27</b> | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя                            |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>28</b> | Игровые упражнения (Держание мяча, перемещения в группах при атаке-обороне). Игра в квадраты. Подводящие упражнения. |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>29</b> | Техника выполнения ударов по воротам ( с ходу, с места, по летящему мячу. Подготовительные упражнения )              |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>30</b> | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх  |  | 2 |  |  | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |

|                         |  |  |    |  |  |                             |   |     |     |
|-------------------------|--|--|----|--|--|-----------------------------|---|-----|-----|
| 31                      | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя                            |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-5 |
| 32                      | Игровые действия при атаке. Взятие ворот после передач с флангов. Наигрывание взаимодействий (комбинации).           |  | 2  |  |  | Оценка проведенного занятия |   |     | 1-5 |
| 33                      | Игровые упражнения (Держание мяча, перемещения в группах при атаке-обороне). Игра в квадраты. Подводящие упражнения. |  | 2  |  |  |                             |   |     | 1-5 |
| 34                      | Игровые упражнения с заданием. Держание в группах, касание ограничено. Квадраты 3х1, 4х2, 5х2.                       |  | 2  |  |  |                             |   |     | 1-5 |
| 35                      | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх  |  | 2  |  |  |                             |   |     | 1-5 |
| 36                      | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя                            |  | 2  |  |  |                             |   |     | 1-5 |
|                         | ИТОГО  |  | 72 |  |  |                             | 0 | 100 |     |
| Атлетическая гимнастика |  |  |    |  |  |                             |   |     |     |
|                         |  |  |    |  |  |                             |   |     |     |
|                         |  |  |    |  |  |                             |   |     |     |
|                         |  |  |    |  |  |                             |   |     |     |
|                         |  |  |    |  |  |                             |   |     |     |
|                         |  |  |    |  |  |                             |   |     |     |

|              |   |  |    |   |   |                             |  |  |            |
|--------------|---|--|----|---|---|-----------------------------|--|--|------------|
|              | ИТОГО   |  | 72 |   |   |                             |  |  |            |
| <b>самбо</b> |   |  |    |   |   |                             |  |  |            |
| <b>1-2</b>   | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков |  | 4  |   |   | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-4</b> |
| <b>3-4</b>   | Развитие основных физических качеств                      |  | 4  |   |   | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-4</b> |
| <b>5-6</b>   | Простейшие акробатические элементы                        |  | 4  | Составление комплексов упражнений, составление планов занятий | 2 | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-4</b> |
| <b>7-8</b>   | Техника самоотраховки                                     |  | 4  |   |   | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-4</b> |
| <b>9-10</b>  | Техника борьбы лёжа                                       |  | 4  |   |   | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-4</b> |
| <b>11-12</b> | Техника борьбы в стойке                                   |  | 4  |   |   | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-4</b> |
| <b>13-14</b> | Подвижные и спортивные игры, эстафеты                     |  | 4  | Составление комплексов упражнений, составление планов занятий | 2 | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-4</b> |
| <b>15-16</b> | Простейшие способы самообороны                            |  | 4  |   |   | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-4</b> |
| <b>17</b>    | Массовые спортивные мероприятия, спаринги                 |  | 2  |   |   | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-4</b> |
| <b>18</b>    | Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены. |  | 2  |   |   | Оценка проведенного         |  |  | <b>1-4</b> |



|  |                           |  |     |  |   |         |          |            |  |
|--|---------------------------|--|-----|--|---|---------|----------|------------|--|
|  | Показательные выступления |  |     |  |   | занятия |          |            |  |
|  | ИТОГО                     |  | 36  |  | 4 |         | <b>0</b> | <b>100</b> |  |
|  | ИТОГО ЗА КУРС             |  | 324 |  | 4 |         |          |            |  |

#### Примечания

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## **6. Образовательные технологии**

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;
- метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

- информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, табличного материала, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
- объяснение материала;
- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения (детальный разбор).

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами).

Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения.

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения (разбор конкретных ситуаций по навыку).

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, зарисовка, конспектирование материала).

Технология оценивания достижений, обучающихся (тестирование, опрос).

Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

## **7. Методические указания по дисциплине**

### **7.1 Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения**

Для изучения лекционного материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они

повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

## **7.2. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы**

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к изучаемой дисциплине, либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

**8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

| <b>Форма контроля</b>   | <b>Минимальное количество баллов</b> | <b>Максимальное количество баллов</b> |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Текущая работа студентов в течении 1-8 недели (в том числе)   | 0                                    | 25                                    |
| - выполнение заданий на практических занятиях.                | 0                                    | 7                                     |
| -мини тестирование.   | 0                                    | 4                                     |
| Самостоятельная работа  |                                      | 4                                     |
| - посещение занятий.  | 0                                    | 10                                    |
| 1-ая рубежная аттестация.                                     | 0                                    | 25                                    |
| Текущая работа студентов в течении 10-18 недели (в том числе) | 0                                    | 25                                    |
| - выполнение заданий на практических занятиях.                | 0                                    | 7                                     |
| -мини тестирование.   | 0                                    | 4                                     |
| Самостоятельная работа  |                                      | 4                                     |
| - посещение занятий.  | 0                                    | 10                                    |
| 2-ая рубежная аттестация.                                     | 0                                    | 25                                    |
| Итого.  | 100                                  |                                       |

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 25 баллов за рубеж; за тестирование – до 25 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления зачета, то зачет проставляется автоматически. Если же студент набрал < 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения зачета, студент имеет право сдавать зачет по ведомости № 2 (набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговый зачет выводится следующим образом:

$$O = T + 0,5(P + Э),$$

где Т – текущие баллы за рубежную аттестацию, Р – баллы за рубежную контрольную работу, а Э – баллы на устном ответе.

- «зачет» - 56-100 баллов.

**Контрольные нормативы**  
**Баскетбол**  
**Передачи на быстроту и точность**

|      |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Балл | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Муж. | 0 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| Жен. | 0 | 1 | 3 | 5 | 7 | 9  | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

**Штрафные броски**

|      |   |   |   |   |   |    |
|------|---|---|---|---|---|----|
| Балл | 0 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Муж. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Жен. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |

**Обводка области штрафного броска**

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Балл | 1    | 2    | 3    | 4    | 15   | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   |
| Муж. | 12,4 | 12,3 | 12,2 | 12,1 | 12,0 | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,5 |
| Жен. | 13,9 | 13,8 | 13,7 | 13,6 | 13,5 | 13,4 | 13,3 | 13,2 | 13,1 | 13,0 |

**Комбинированное упражнение**

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Балл | 0    | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   |
| Муж. | 23.5 | 23.3 | 23.1 | 22.9 | 22.7 | 22.5 | 22.3 | 22.1 | 21.9 | 21.7 | 21.5 | 21.3 | 21.1 | 20.9 | 20.7 | 20.5 |
| Жен. | 26.5 | 26.3 | 26.1 | 25.9 | 25.7 | 25.5 | 25.3 | 25.1 | 24.9 | 24.7 | 24.5 | 24.3 | 24.1 | 23.9 | 23.7 | 23.5 |

## Волейбол

| Контрольное упражнение                         | Результат/ Оценка |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Min. балл | Max балл |
|--|-------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|----------|
| Передача мяча двумя руками сверху в кругу d=3м | <6                | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 0         | 15       |
|  | 0                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |           |          |
| Нижняя прямая подача                           | <                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |    |    |    |    |    | 0         | 10       |
|  | 0                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |    |    |    |    |    |           |          |
| Итого  |                   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 25        |          |

| Контрольное упражнение  | Результат/ Баллы |   |   |      |    |    |     |    |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |    | Min | max |
|---|------------------|---|---|------|----|----|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|----|-----|-----|
| Прием мяча двумя руками снизу от стены, с расстояния не менее 3м          | 6                | 7 | 8 | 9    | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16 | 17  | 18 | 19 | 20 | 21   | 22 | 23 | 24 | 25 | 0   | 20  |
|   | 1                | 2 | 3 | 4    | 5  | 6  | 7   | 8  | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16   | 17 | 18 | 19 | 20 |     |     |
| Передача мяча двумя руками сверху на точность, в кольцо, с расстояния 6м. | 1- 2             |   |   | 3- 4 |    |    | 5-6 |    |    |    |    | 7-8 |    |    |    | 9-10 |    |    |    |    | 0   | 5   |
|   | 1                |   |   | 2    |    |    | 3   |    |    |    |    | 4   |    |    |    | 5    |    |    |    |    |     |     |
| ИТОГО   |                  |   |   |      |    |    |     |    |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |    | 25  |     |

## Ручной мяч

### Бросок мяча на дальность

| Балл | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| М    | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| Ж    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

### Бросок на точность

| Балл | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| М,Ж  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

### Челночный бег

| Балл     | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>М</b> | 13,4 | 13,3 | 13,2 | 13,1 | 13,0 | 12,9 | 12,8 | 12,7 | 12,6 | 12,5 |
| <b>Ж</b> | 14,9 | 14,8 | 14,7 | 14,6 | 14,5 | 14,4 | 14,3 | 14,2 | 14,1 | 14,0 |

### Комбинированное упражнение

| Балл     | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>М</b> | 15,7 | 15,4 | 15,1 | 14,8 | 14,5 | 14,2 | 13,9 | 13,6 | 13,3 | 13,0 | 12,7 | 12,4 | 12,1 | 11,8 | 11,5 |
| <b>Ж</b> | 18,7 | 18,4 | 18,1 | 17,8 | 17,5 | 17,2 | 16,9 | 16,6 | 16,3 | 16,0 | 15,7 | 15,4 | 15,1 | 14,8 | 14,5 |

### Футбол

| Контрольное упражнение  | Результат/ Баллы |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | Min кол-во баллов | Max кол-во баллов |
|---|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-------------------|-------------------|
| Удары по воздуху на точность в мини футбольные ворота правой-левой ногами. Расст.-15 м. 10 ударов (5 правой, 5 левой) | Кол-во           | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 0                 | 10                |
|   | Баллы            | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |                   |                   |
| Жонглирование мяча ногами-произвольно   | Кол-во           | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 0                 | 15                |
|   | Баллы            | 2  | 4  | 6  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15  |                   |                   |
| ИТОГО   |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 25                |                   |

| Контрольное упражнение  | Результат/ Баллы |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | Min кол-во баллов | Max кол-во баллов |
|---|------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|-------------------|-------------------|
| Передача мяча партнеру по воздуху, расст.20 м, правой-левой ногами (5+5) на точность (коридор точности 4 м)       | Кол-во           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 0                 | 10                |
|   | Баллы            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |                   |                   |
| Ведение, обводка и передача мяча партнеру низом,расст.10 м, правой-левой ногами на точность(коридор точности 2 м) | Кол-во           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 0                 | 15                |
|   | Баллы            | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |                   |                   |
| ИТОГО   |                  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | 25                |                   |

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Баскетбол

#### а) основная литература:

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст: электронный.
3. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол: [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст: электронный.

#### б) дополнительная литература:

4. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 136 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>. – Библиогр.: с. 128-130. – Текст: электронный.
5. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Чернякова, С.Н. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Баскетбол»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета: [16+] / С.Н. Чернякова; отв. ред. И.В. Манжелей. –



Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. – 34 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574727> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

### **Волейбол:**

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст: электронный.
3. Фетисова, С.Л. Волейбол : учебное пособие : [16+] / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018. – 97 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8064-2572-1. – Текст : электронный.

### **б) дополнительная литература:**

4. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 136 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370> – Библиогр.: с. 128-130. – Текст: электронный.
5. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Чернякова, С.Н. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Баскетбол»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета: [16+] / С.Н. Чернякова ; отв. ред. И.В. Манжелей. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. – 34 с.: ил. – Режим доступа:

по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574727> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

7. Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие : [16+] / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 132 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4904-6. – DOI 10.23681/426425. – Текст : электронный.

## **Футбол:**

### **а) основная литература:**

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

3. Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник : [12+] / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва : Спорт, 2015. – 568 с. : ил., табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906578-9-2. – Текст : электронный.

### **б) дополнительная литература:**

4. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

5. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : [16+] / сост. В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев ; Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского». – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 122 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

### Самбо

#### основная литература:

1. Шахов, А.А. Елецкая школа самбо и дзюдо как составная часть всеобщей истории спортивной борьбы : учебное пособие / А.А. Шахов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2010. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272303> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
2. Салугин, А.В. Основы самообороны в непрофильных вузах : учебное пособие : [16+] / А.В. Салугин, Ф.В. Салугин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 178 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563052> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2128-4. – Текст : электронный.

#### дополнительная литература:

3. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов : [12+] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. – Москва : Человек, 2013. – Кн. 2. – 289 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461355> – ISBN 978-5-906131-15-7. – Текст : электронный.
4. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов : [12+] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. – Москва : Человек, 2010. – Кн. 1. – 297 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461354> – ISBN 978-5-904885-10-6. – Текст : электронный.

#### в) Интернет-ресурсы

Для Северо-Осетинского государственного университета открыт доступ к следующим электронным библиотечным системам (ЭБС) и подписным

электронным ресурсам:

- Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ) (<https://dvs.rsl.ru>)
- ЭБС "Университетская библиотека ONLINE" (<https://biblioclub.ru>)
- ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru» (<http://elibrary.ru>.)
- Универсальная баз данных East View (<https://dlib.eastview.com>)
- ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом (<http://www.studentlibrary.ru>)
- ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям ([www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru))

Рекомендуемые интернет-адреса по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

**Баскетбол:**

1. <http://fiz-cultura.ucoz.ua/publ/basketbol/7>
2. [http://mtdonuetnfv.ucoz.ru/index/ehlektronnyj\\_uchebnik\\_po\\_basketbolu/0-](http://mtdonuetnfv.ucoz.ru/index/ehlektronnyj_uchebnik_po_basketbolu/0-)

**Волейбол:**

1. <http://www.FIVB.com>
2. <http://www.CEV.com>
3. <http://www.voley.ru>.

**Ручной мяч:**

1. <http://www.offsport.ru/handball/7x7.shtml>
2. [http://znamus.ru/page/hand\\_ball](http://znamus.ru/page/hand_ball)
3. <http://sports-facts-and-sensations.ru/gandbol.html>

**Футбол:**

1. <https://rfs.ru/>
2. <http://футбол-удары.рф/detskiy-futbol-1.html>
3. <https://footballrules.ru/football-laws-17-18/>

**Самбо:**

1. <https://sambo.ru/>

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

362025, Республика Северная Осетия- Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал игровых видов спорта

**Дворец спорта: зал игровых видов спорта:**

Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением. Площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, мячи для спортивных игр, сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты, ворота, сетка, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и

санузлом. Подсобное помещение с необходимым инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. S=981,8 кв.м..

362025, Республика Северная Осетия- Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал вольной борьбы

**Дворец спорта: зал вольной борьбы:** Оснащен трибунами для зрителей, тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. 2 борцовских ковра. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом S=642,5 кв.м.

362025, Республика Северная Осетия- Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, тренажерный зал (учебный корпус №8)

**Тренажерный зал (учебный корпус №8):**

Зал оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц; шведская стенка; скакалки; гантели разного веса; скамья для развития мышц брюшного пресса; штанги; велотренажеры; беговые дорожки; гимнастические маты; гимнастические коврики; степ платформы. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом. S=209,6 кв.м.

### **11.Лист обновления/актуализации**

Дополнения и изменения в учебной программе на 2022-2023 учебный год.

Зав.кафедрой

З.А.Гагиева

Программа одобрена на заседании совета факультета физической культуры и спорта  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_.

Председатель Совета факультета

\_\_\_\_\_