

*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**

**«Профессионально-спортивное совершенствование (спортивные игры)»**

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 19 сентября 2017 г., № 940, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (29.04.2021 г., протокол №11).

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

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

Зав. каф.  Зарина Ароновна Гагиева

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

Председатель совета факультета  Дмитрий Юрьевич Карасев

*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 13 зачётных единиц составляет (468 часов)

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1-4	1-4
Семестр	1-7	1-7
Лекции		
Практические (семинарские) занятия	290	64
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	290	64
Самостоятельная работа	178	404
Курсовая работа		
Форма контроля		
экзамен		
Зачет	2 4 6 7 сем	1,6,7 сем
Общее количество часов	468	468

## Распределение учебных часов по полугодиям (семестрам)

Семестры	Практические занятия		Лекции		Самостоят. работа		Итого	
	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО
1 курс								
1	-	16				146	-	162
2	54	-			36	-	90	-
2 курс								
3	36	-			18	-	54	-
4	36	4			36	50	72	54
3 курс								
5	54	14			54	94	108	108
6	56	14			16	58	72	72
4 курс								
7	54	16			18	56	72	72
Всего:	290	64			178	404	468	468

## 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 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 и профессиональную компетентность в области физической культуры и спорта, приобретение

способностей применять полученные знания, умения и навыки в будущей педагогической и тренерской деятельности.

Основными **задачами** являются:

- создать представление о социальной роли физической культуры в развитии личности и ее подготовки к профессиональной деятельности;
- дать базовые научно обоснованные знания об: научно–биологических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни; использовании физической культуры и спорта в развитии жизненно важных физических качеств и их совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья; поддержании высокой профессиональной работоспособности;
- обеспечить приобретение разносторонних умений и навыков по развитию физических качеств и двигательных способностей;
- способствовать формированию мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- научить управлять своим физическим и психическим состоянием, используя средства и методы физической культуры;
- освоить и постоянно совершенствовать технические и тактические навыки в различных видах спорта;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно–спортивной деятельности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина ««Профессионально-спортивное совершенствование» реализуется в рамках вариативной части Блока 1 учебного плана.

Программный материал ПСС распределен по семестрам с учетом прохождения других дисциплин, которые являются фундаментальными или общепрофилирующими и непосредственно связаны с различными разделами (темами) теории и методики избранного вида спорта.

#### **Обобщенная трудовая функция:**

*Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)*

#### **Трудовая функция:**

*D/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 спортсменов*

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

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

**ПК-2** - Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

**Знать:**

- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни (УК-7)
- технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (ПК-2);
- программу спортивной подготовки по виду спорта (ПК-2);

**Уметь:**

- проводить занятия по общей физической подготовке (УК-7);
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях (УК-7);
- подбирать с учетом поставленных задач тренировочного процесса средства и методы тренировки на основе специфики избранного вида спорта, а также в соответствии с программой спортивной подготовки, возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся (ПК-2);
- оценивать результативность спортивной подготовки, определять эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта (ПК-2).

**Имеет 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);
- подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий (ПК-2);
- составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований на этапах спортивной подготовки по виду спорта (ПК-2)

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

*Таблица 5.1*

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количе ство баллов		Литера тура
		л	пр	Содержание	Часы		mi n	ma x	
1 курс 2 семестр									
1	Разбор правил соревнований. Методика судейства. Практика судейства. Обязанности судей. Их взаимодействие, перемещение по площадке в зависимости от местонахождения мяча. Фиксация ошибок. Определение провинившегося игрока и наказание. Судейская терминология и жестикуляция. Практическое судейство.		4			Опрос студентов по заданию			1-6

2	Учебная практика- обучение технике игры: ловля и передача мяча, ведение, броски в кольцо. Объяснение и показ технических действий, выявление и использование ошибок. Команды и спортивная терминология.		4	Составить в письменном виде, комплекс упражнений по ОРУ.	4	Проверка домашнего задания.			<b>1-6</b>
3	1.ОФП специальные упражнения для развития выносливости: -челночный бег; -многократные прыжки на максимальную высоту; -пробегание кругов по залу с различной скоростью.. 2.Изучение ловли мяча с полукотскока. 3.Передача мяча во встречном движении. 4.Изучение финтов на уход с мячом о защитника с места. 5.Совершенствование бросков различными способами в движении, в парах. 6.Совершенствование личной защиты. 7.Учебная игра совершенствование в заслонах.		4	Подготовиться к проведению ОРУ, специально-подготовительных упражнений, упражнений по технике в соответствии с задачами следующего занятия.	2	Проверка домашнего задания.			<b>1-6</b>

4	Изучение, разбор и составление документации по организации и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Жеребьевка команд. Составление графика игр по круговой системе и системе с выбыванием. Составление турнирной таблицы. Правила заполнения протокола игры, запись игры. Составление итогового отчета о проведенных соревнованиях.		4			Проверка домашнего задания.			<b>1-6</b>
5	Учебная практика-обучение технике игры: ловля и передача мяча, ведение, броски в кольцо, объяснение и показ технических действий, выявление и исправление ошибок. Команды и спортивная терминология.		4	Составить в письменном виде, комплекс упражнений по ОРУ.	4	Проверить на практике.			<b>1-6</b>



6	<p>1.ОФП специальные упражнения для развития выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-многократные прыжки на максимальную высоту;</li> <li>-пробегание кругов по залу с различной скоростью.</li> </ul> <p>2.Изучение ловли мяча с полукотскока.</p> <p>3.Передача мяча во встречном движении.</p> <p>4.Изучение финтов на уход с мячом о защитника с места.</p> <p>5.Совершенствование бросков различными способами в движении, в парах.</p> <p>6.Совершенствование личной защиты.</p> <p>7.Учебная игра</p>		4	<p>Подготовиться к проведению ОРУ, специально-подготовительных упражнений, упражнений по технике в соответствии с задачами следующего занятия.</p>	2				1-6
7	<p>Обзорно-методическое занятие по физической подготовке.</p> <p>Обзор упражнений по общефизической подготовке.</p> <p>Приемы и последовательность обучения этим приемам. Связь применяемых упражнений с техникой баскетбола.</p> <p>Характерные ошибки и методы их исправления.</p>		4			Индивидуальный опрос			1-6

8	<p>1.ОФП специальные упражнения в парах..</p> <p>2. Специальные упражнения с мячами:»арка», вращение мяча вокруг туловища, на пальце, вокруг ладони,»укрощение мяча», подбивание мяча.</p> <p>3.Ловля и передача мяча в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-в парах;</li> <li>-во встречном движении;</li> <li>-с отскоком о щита.</li> </ul> <p>4.Совершенствование бросков в прыжке в парах.</p> <p>5.Совершенствование ведения без зрительного контроля (пятнашки).</p> <p>6.Совершенствование финтов для ухода от защитника.</p> <p>7.Учебная игра.</p>		4	<p>Подготовиться к проведению ОРУ, специально-подготовительных упражнений, упражнений по технике в соответствии с задачами следующего занятия.</p>	2					<b>1-6</b>
---	---	--	---	--	---	--	--	--	--	------------

9	<p>1.ОФП специальные упражнения с мячом:  -подбивание мяча одной рукой, вращение на пальце, вращение вокруг ног, вокруг ладони, выталкивание мяча на максимальную высоту, подбрасывание мяча носами.</p> <p>2. Совершенствование ведения</p> <p>3.Изучение броска «крюком»:  -в парах на месте;  -в движении броском в кольцо.</p> <p>4.Совершенствование бросков в прыжке после ведения.</p> <p>5.Совершенствование бросков со средней дистанции.</p> <p>6.Учебная игра.</p>		4	Составить перечень упражнений с мячами	4	Проверка домашнего задания			<b>1-6</b>
---	---	--	---	--	---	----------------------------	--	--	------------

10	<p>1.ОФП специальные упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подтягивание на перекладине;</li> <li>-приседание с грузом;</li> <li>-отгибание и разгибание рук в упоре на мяче;</li> <li>-упражнения в сопротивление с партнером.</li> </ul> <p>2.Совершенствование техники перемещений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-остановки двумя ногами и прыжком;</li> <li>-повороты и уход от защитника без мяча.</li> </ul> <p>3.Изучение ведения мяча одной рукой от защитника.</p> <p>4.Передача мяча одной рукой от плеча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правой рукой;</li> <li>-левой рукой.</li> </ul> <p>5.Эстафета с ведением и передачей мяча одной рукой.</p> <p>6.Учебная игра.</p>		4	Составить комплекс упражнений на улучшение ведения мяча	4	Проверка домашнего задания			<b>1-6</b>
----	---	--	---	---	---	----------------------------	--	--	------------

11	<p>1.ОФП специальные упражнения для развития выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бег по кругу с ускорениями;</li> <li>-бег после серии прыжков;</li> <li>-серийные прыжки.</li> </ul> <p>2.Совершенствование двушажной техники и броска одной снизу.</p> <p>3.Передача мяча в двойках.</p> <p>4.Передача мяча в тройках</p> <p>5.Учебная игра (защита прессингом).</p>		4	Составить в письменном виде, комплекс упражнений по ОРУ.	4	Проверка домашнего задания			<b>1-6</b>
----	--	--	---	--	---	----------------------------	--	--	------------

12	<p>1.ОФП специальные упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ускорение из положения сидя;</li> <li>-ускорение из положения стоя спиной вперед;</li> <li>-старты с ведением двух мячей;</li> <li>-ускорение в парах с параллельными передачами.</li> </ul> <p>2.Изучение броска одной от плеча с места.</p> <p>3.Совершенствование сочетания приемов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ведение + передача</li> <li>-ведение + бросок</li> <li>-ведение +финт</li> <li>+проход+бросок.</li> </ul> <p>4.Изучение скрытой передачи мяча за спиной.</p> <p>5.Противодействие игроку с мячом</p> <p>6.Учебная игра: заданная форма защиты.</p>		4	Составить в письменном виде, комплекс упражнений по ОРУ.	4	Проверка домашнего задания			<b>1-6</b>
----	---	--	---	--	---	----------------------------	--	--	------------

13	1.ОФП специальные упражнения для развития гибкости: -упражнения на растягивание статические; -упражнения на растягивание в парах; -упражнения с двумя мячами в заданных исходных положениях. 2.Изучение передач в прыжке (от груди двумя руками; сверху одной рукой). 3.Совершенствование броска одной от плеча с места. 4.Совершенствование скрытой передачи. 5.Учебная двухсторонняя игра.		4	Подготовиться к проведению ОРУ, специально-подготовительных упражнений, упражнений по технике в соответствии с задачами следующего занятия.	2	Проверка домашнего задания			1-6
15	Учебная практика – обучение технике игры: ловля и передача мяча, ведение, броски в кольцо, объяснение и показ технических действий, выявление и исправление ошибок. Команды и спортивная терминология.		2	Составить в письменном виде, комплекс упражнений по ОРУ.	4				
	<b>Итого</b>		54		36		0	10 0	
2 курс 3 семестр									
1-4	Групповые технико-тактические действия волейболистов в нападении: <b>ролевые игры</b>		8						1-7

<b>5-6</b>	Групповые технико-тактические действия в защите		4	Подготовка к проведению упражнений по обучению групповым технико-тактическим взаимодействиям в защите.	6	Контроль тех. подготовленности			<b>1-7</b>
<b>7-9</b>	Физическая подготовка волейболистов.		6	Разработать комплекс беговых упражнений для развития частоты движений мышц ног	2				<b>1-7</b>
<b>10-12</b>	Групповые технико-тактические действия волейболистов в нападении.		6	Подготовка к проведению упражнений по обучению групповым технико-тактическим взаимодействиям в защите.	6	Контроль тех. подготовленности			<b>1-7</b>
<b>13-14</b>	Групповые технико-тактические действия в защите.		4						<b>1-7</b>
<b>15</b>	Учебная практика студентов.		4			Контроль тех. подготовленности			<b>1-7</b>



<b>16</b>	Судейство в волейболе.		4	судейская практика студентов ( в качестве 1,2 судьи и судей на линиях, секретаря).	4				<b>1-7</b>
	<b>итого</b>		36		18		0	10 0	
<b>2 курс 4 семестр</b>									
<b>1</b>	Теоретическая подготовка волейболистов.		2			Контроль подготовки			<b>1-7</b>
<b>2-3</b>	Групповые технико-тактические действия волейболистов в нападении и защите (при выполнении и приеме нападающих ударов «после перемещения игрока в соседнюю зону», «со скрестным перемещением игроков в зонах»).		4	Подготовка к проведению упражнений по обучению групповым технико-тактическим взаимодействиям в защите.	4	Контроль технич. подготовленности			<b>1-7</b>

<b>4-5</b>	Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.		4	Подготовиться к проведению ОРУ, специально-подготовительных упражнений, упражнений по технике в соответствии с задачами следующего занятия.	4				<b>1-7</b>
<b>6</b>	Учебная практика		2	Подготовиться к проведению ОРУ, специально-подготовительных упражнений, упражнений по технике в соответствии с задачами следующего занятия.	4				<b>1-7</b>
<b>7-8</b>	Судейство в волейболе.		4	Учебная игра и судейская практика студентов ( в качестве 1,2 судьи и судей на линиях, секретаря).	2				<b>1-7</b>

<b>9</b>	Учебная практика студентов.		2	Подготовиться к проведению ОРУ, специально-подготовительных упражнений, упражнений по технике в соответствии с задачами следующего занятия.	4				<b>1-7</b>
<b>10-11</b>	Система нападения со второй передачи игрока первой линии (ложный выход)		4	Проведение упражнений по обучению групповым действиям в нападении, изучаемым на занятиях	4				<b>1-7</b>
<b>12-13</b>	Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии (зоны 1).		4	Подготовиться к проведению ОРУ, специально-подготовительных упражнений, упражнений по технике в соответствии с задачами следующего занятия.	4				<b>1-7</b>
<b>13-14</b>	Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии (зоны 6).		4	Разработать комплекс беговых упражнений для развития частоты движений мышц ног	4				<b>1-7</b>

<b>15-16</b>	Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии (зоны 5).		4	Разработать комплекс беговых упражнений для развития частоты движений мышц ног	4				<b>1-7</b>
<b>17</b>	Судейство в волейболе		2	Учебная игра и судейская практика студентов ( в качестве 1,2 судьи и судей на линиях, секретаря).	2				<b>1-7</b>
	Итого		36		36				
3 курс 5 семестр									
<b>1</b>	Прием и передача мяча в два касания в парах. Квадраты 5х2, 4х2, 3х1. Жонглирование в парах. Удары по воротам		2						<b>1-5</b>
<b>2</b>	Прием и передача мяча в два касания в парах. Квадраты 5х2, 4х2, 3х1. Жонглирование в парах. Удары по воротам.		2	Учебная игра и судейская практика студентов	4				<b>1-5</b>
<b>3</b>	Передачи в парах, тройках. Передача, остановка, удары (ногой, головой).		2	Проведение упражнений по обучению групповым действиям в нападении, изучаемым на занятиях	4				<b>1-5</b>
<b>4</b>	Квадрат 5х2, (1 кас.). Удары по воротам. Учебная игра		2	Учебная игра и судейская практика студентов	4				<b>1-5</b>

<b>5</b>	Ознакомление с техникой игры вратаря: ловля, отбивание.		2	Методика обучения системе игры в нападении	4				<b>1-5</b>
<b>6</b>	Квадрат 3х1(1кас). Эстафета на 20-30м с мячами и без мячей Удары по воротам с сопротивлением 1х1, 2х2.		2	Разработать комплекс беговых упражнений для развития частоты движений мышц ног	4				<b>1-5</b>
<b>7</b>	Силовые упражнения в парах Регби (с заданием) Беговые упражнения		2	Методика обучения системе игры в защите	4				<b>1-5</b>
<b>8</b>	Квадрат 3х3 с нейтральным Передачи, ведение, удары		2	Разработать комплекс беговых упражнений для развития частоты движений мышц ног	4				<b>1-5</b>
<b>9-10</b>	Командные действия при розыгрыше стандартных положений.		4	Подготовиться к проведению ОРУ, специально-подготовительных упражнений, упражнений по технике в соответствии с задачами следующего занятия.	4				<b>1-5</b>
<b>11-12</b>	Командные действия при владении мячом и без мяча		4						<b>1-5</b>

<b>13</b>	Эстафета с ведением мяча, удары. Учебная игра		2					<b>1-5</b>
<b>14-15</b>	Квадрат 5х2(1 кас) Удары по воротам после длинной передачи Удары по воротам после игры в «стенку»		4	Подготовиться к проведению ОРУ, специально-подготовительных упражнений, упражнений по технике в соответствии с задачами следующего занятия.	4			<b>1-5</b>
<b>16-17</b>	Проведение по заданию преподавателя комплексов упражнений на совершенствование технических приёмов игры.		4	Подготовиться к проведению ОРУ, специально-подготовительных упражнений, упражнений по технике в соответствии с задачами следующего занятия.	4			<b>1-5</b>
<b>18-19</b>	Встречное ведение, передачи, двухсторонняя игра. Ведение, финты, отбор		4	Разработать комплекс беговых упражнений для развития частоты движений мышц ног	4			<b>1-5</b>
<b>20-21</b>	Отбор мяча: в выпаде, в подкате, выбиванием, толчком в плечо		4					<b>1-5</b>

<b>22-23</b>	Отработка индивидуальных действий без мяча, освобождение от опеки; игра в «квадрат» с тактическими задачами.		4	Подготовиться к проведению ОРУ, специально-подготовительных упражнений, упражнений по технике в соответствии с задачами следующего занятия.	4				<b>1-5</b>
<b>24-25</b>	Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия при владении мяча		4	Составить в письменном виде, комплекс упражнений по ОРУ.	2				<b>1-5</b>
<b>26-27</b>	Судейство в футболе		4	Учебная игра и судейская практика студентов	4				<b>1-5</b>
	ИТОГО		54		54				
3 курс 6 семестр									
<b>1-2</b>	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия		4			Контроль тех. одготовленнос ти			<b>1-5</b>

<b>3-4</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении в футболе.		4	Имитационные упражнения. Групповые взаимодействия при выполнении комбинаций: «Стенка», «Скрещивание», «Забегание»	4				<b>1-5</b>
<b>5-6</b>	Командные действия при быстром нападении. Командные действия при розыгрыше стандартных положений.		4						<b>1-5</b>
<b>7-8</b>	Индивидуальные тактические действия при быстром прорыве и постепенном нападении.		4						<b>1-5</b>
<b>9-10</b>	Моделирование командных действий при розыгрыше штрафных и свободных ударов (домашние заготовки)		4	Изучение основной и дополнительной литературы по теме. Написание доклада по индивидуальному заданию. Совершенствование тактических на тренировочных занятиях	4				<b>1-5</b>
<b>11-12</b>	Групповые технико-тактические действия футболистов в нападении		4			Контроль техни- ческой подгото- вленности			<b>1-5</b>



<b>12-13</b>	Групповые технико-тактические действия футболистов в защите.		4						<b>1-5</b>
<b>14-15</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении в футболе.		4	Изучение основной и дополнительной литературы по теме. Написание доклада по индивидуальному заданию. Совершенствование тактических на тренировочных занятиях	2				<b>1-5</b>
<b>16-17</b>	Индивидуальные тактические действия в защите в футболе.		4						<b>1-5</b>
<b>18-19</b>	Командные технико-тактические действия футболистов в нападении.		4	Изучение основной и дополнительной литературы по теме. Написание доклада по индивидуальному заданию. Совершенствование тактических на тренировочных занятиях	4				<b>1-5</b>
<b>20-21</b>	Командные технико-тактические действия футболистов в защите.		4						<b>1-5</b>

22-23	Групповые взаимодействия полузащитников и защитников при атаке		4						1-5
24-25	Групповые взаимодействия полузащитников и защитников при защите		4	Изучение основной и дополнительной литературы по теме. Совершенствование тактических на тренировочных занятиях	2				1-5
26	Проведение по заданию преподавателя комплексов упражнений на совершенствование технических приёмов игры.		4						1-5
	<b>Всего</b>		56		16				
4 курс 7 семестр									

1	<p>1.ОФП специальные упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наклоны из различных исходных положений;</li> <li>-упражнения на гимнастической стенке;</li> <li>-с помощью партнера.</li> </ul> <p>2.Обучение трехшажной технике, с места, на шагу.</p> <p>3.Передвижения и остановки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- остановки прыжком и на шагу.</li> </ul> <p>4. Обучение поворотам и заслонам: - повороты вперед и назад; - заслоны - внутренний и наружный.</p> <p>5.Эстафета с переносом мячей.</p> <p>6.Учебная игра.</p>		4			Проверка домашнего задания			1-5
---	--	--	---	--	--	----------------------------	--	--	-----

2	<p>1.ОФП специальные упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бег с высоким подниманием бедра у гимнастической стенки;</li> <li>-рывки из различных стартовых положений;</li> <li>-ускорения.</li> </ul> <p>2. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной рукой сверху в парах.</p> <p>3. Изучение бросков по воротам в прыжке: - с места; - с разбега после трех шагов.</p> <p>4.Совершенствование в технике перемещений по заданию.</p> <p>4.Учебная игра по упрощенным правилам.</p>		4						1-5
---	--	--	---	--	--	--	--	--	-----

3	<p>1.ОФП специальные упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сгибание и разгибание рук в упоре;</li> <li>-многократные прыжки на дальность, на одной или двух ногах;</li> <li>-перемещение на руках;</li> <li>-приседание с грузом.</li> </ul> <p>2. Изучение техники выполнения бросков мяча по воротам после ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) с опоры</li> <li>б) в прыжке</li> </ul> <p>3. Изучение приемов игры вратаря:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) стойка и перемещения</li> <li>б) выпады вправо и влево</li> <li>в) отбивание и переводы мяча.</li> </ul> <p>6.Учебная игра.</p>		4			Проверка домашнего задания			1-5
---	--	--	---	--	--	----------------------------	--	--	-----

4	1. ОРУ Спец. упражнения 2. Изучение техники выполнения бросков мяча по воротам после ведения: а) с опоры б) в прыжке 3. Изучение приемов игры вратаря: а) стойка и перемещения б) выпады вправо и влево в) отбивание и переводы мяча. 4. Учебная игра с применением ранее изученных приемов.		4	Составить в письменном виде, комплекс упражнений по ОРУ.	2	Проверка выполнения задания.			<b>1-5</b>
---	--	--	---	--	---	------------------------------	--	--	------------

5	<p>1.ОФП специальные упражнения для развития выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-пробегание кругов по залу с различной скоростью;</li> <li>-челночный бег;</li> <li>-серийные прыжки на одной и двух ногах.</li> </ul> <p>2. Перемещение правым, левым боком. Повороты в движении.</p> <p>3.Передача мяча в движении со сменой мест.</p> <p>4.Совершенствование ведения мяча по прямой и с изменением направления.</p> <p>5.Изучение броска одной от плеча с места.</p> <p>6.Учебная игра –личная защита.</p>		4						1-5
---	---	--	---	--	--	--	--	--	-----

6	<p>1.ОФП специальные упражнения для развития ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ОРУ в парах для развития гибкости;</li> <li>-пятнашки без и с мячом.</li> </ul> <p>2.Совершенствование бросков по воротам одной рукой сверху.</p> <p>3. Комбинирование упражнение с применением передачи, ловли, ведения и броска в ворота.</p> <p>4.Учебная игра –личная защита.</p>		4	Составить комплекс упражнений для развития ловкости.	2	Проверить домашнее задание.			1-5
7	<p>Оборудование и инвентарь для проведения соревнований и тренировочных занятий.</p> <p>Дополнительные приспособления,применяемые для повышения качества техники игры (передач,бросков, ведения).Необходимый инвентарь для проведения соревнований (указатели семи фолов, указки фолов, мяч, протокол игры и т.п.).</p>		4			Проверка выполнения домашнего задания.			1-5



8	<p>1.ОФП специальные упражнения для развития быстроты:  -бег с высоким подниманием бедра;  -бег с захлестом голени назад;  -старты без мяча с ведением.</p> <p>2 Обманные движения с мячом и без мяча:  а) на месте;  б) в движении.</p> <p>3. Изучение перехватов мяча при передачах, отбор и выбивание при ведении.</p> <p>4. Обучение игре вратаря: - выходы на перехват; ловля мяча, отбивание, «гашение» мяча.</p> <p>5.Совершенствование техники защиты</p> <p>6.Учебная игра-личная защита</p>		4	Составить комплекс упражнений для развития быстроты.	2	Проверка выполнения задания			1-5
---	---	--	---	--	---	-----------------------------	--	--	-----

9	<p>1.ОФП специальные упражнения для развития силы:  -передвижение на руках;  -бег с партнером на плечах.  1. Взаимодействие игроков в тройках:  а/ с передачей вперед и со сменой мест;  б/ с передачей назад со сменой мест.  2. Броски с поворотом со скрестного и удлиненного шага в движении:  а/ после передачи;  б/ после ведения.  4. Учебная игра.</p>		4			Проверка домашнего задания			<b>1-5</b>
10	<p>Разбор правил соревнований. Методика судейства. Практика судейства. Обязанности судей. Их взаимодействие, перемещение по площадке в зависимости от местонахождения мяча. Фиксация ошибок. Определение провинившегося игрока и наказание. Судейская терминология и жестикуляция. Практическое судейство.</p>		4	Повторить правила соревнований и методику судейства.	4	Опрос студентов по заданию			<b>1-5</b>

11	Учебная практика- обучение технике игры: ловля и передача мяча, ведение, броски в ворота. Объяснение и показ технических действий, выявление и использование ошибок. Команды и спортивная терминология.		4			Проверка домашнего задания.			<b>1-5</b>
12	1.ОФП специальные упражнения для развития выносливости: -челночный бег; -многократные прыжки на максимальную высоту; -пробегание кругов по залу с различной скоростью.. 2. Техника защиты: - блокирование мячей при бросках в ворота; а/выходы на атакующего игрока; б/блокирование игрока с мячом и без мяча. 3. Поточные броски по воротам: а/с опорой после ведения; б/в прыжке после передачи. 4. Учебная игра.		4	Составить комплекс упражнений для развития выносливости.	4	Проверка домашнего задания.			<b>1-5</b>

13	Изучение, разбор и составление документации по организации и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Жеребьевка команд. Составление графика игр по круговой системе и системе с выбыванием. Составление турнирной таблицы. Правила заполнения протокола игры, запись игры. Составление итогового отчета о проведенных соревнованиях.		2			Проверка домашнего задания.			<b>1-5</b>
14	Учебная практика-обучение технике игры: ловля и передача мяча, ведение, броски в ворота, объяснение и показ технических действий, выявление и исправление ошибок. Команды и спортивная терминология.		2	Повторить команды и спортивную терминологию.	4	Проверить на практике.			<b>1-5</b>

15	1.Совершенствование ловли мяча с полутскока. 2. Передача мяча во встречном движении. 3. Совершенствование финтов на уход с мячом о защитника с места.		2						1-5
	<b>Итого</b>		54		18				

– 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. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса.

Основными задачами СРС по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование» являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности, тренировочном процессе, в работе с детьми.
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности педагога, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий и семинаров.

Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании детей. СРС должна быть тесно связана УИРС.

Аудиторная СРС. Основной формой обучения является лекция; организация СРС в ходе ее чтения может осуществляться фрагментарно (работа с раздаточным материалом, получение обратной связи через срезовые работы и т.д.), исходя из этого, методика построения и чтения лекции должна быть направлена на развитие познавательной самостоятельности студентов, их мыслительной активности. Для решения этих задач используется создание проблемных ситуаций, элементы дискуссий, использование средств наглядности в качестве источника знаний и т.д.

На занятиях организуется дискуссия по теоретическим вопросам, рассмотрение альтернативных путей и методов решения задач, применяемых решений. По итогам занятия составляются таблицы, графики обобщающего характера. На занятиях целесообразно использовать методику «мозговой атаки», коллективных творческих дел.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 174 часа и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;

- изучения теоретического материала для подготовки к занятиям; подготовки к экзамену.

Темы и формы самостоятельной внеаудиторной работы, ее трудоёмкость содержатся в табл. 5.1.

## **7.2. 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.

## **7.3. 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.**

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – зачеты в 8 семестре.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на лабораторных занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

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

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
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 оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично», то экзамен проставляется автоматически. Студент имеет право сдавать экзамен, если полученный автоматически результат его не устраивает. Если же студент набрал < 56 баллов, то он обязан сдавать экзамен в сессию.

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

Итоговая оценка 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 .

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86 – 100 баллов;
- «хорошо» - 71 – 85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56 – 70 баллов;
- «неудовлетворительно» - 55 и менее баллов.

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

### **Шкала итоговой академической успеваемости студентов**

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

## 1 курс 2 семестр

### Комбинированное упражнение

Бал.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
М	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
Ж	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

### Челночный бег

Бал.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Муж	23.0	22	22	22	22	22	21	21	21	21	21	20	20	20	20	20
.		.8	.6	.4	.2	.0	.8	.6	.4	.2	.0	.8	.6	.4	.2	.0
Жен.	26.0	25	25	25	25	25	24	24	24	24	24	23	23	23	23	23
.		.8	.6	.4	.2	.0	.8	.6	.4	.2	.0	.8	.6	.4	.2	.0

### Броски с точек

Бал.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Муж	0-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Жен.	0-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

### Штрафные броски

Бал.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Муж	0	4	6	8	10	12	14	15	16	17	18
Жен.	0	4	6	8	10	12	14	15	16	17	18

### Комбинированное упражнение

Бал.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Муж.	41.0	40.	40	40	39	39	39	38	38	38	38	37	37	37	36	36
.		7	.4	.1	.8	.5	.2	.9	.6	.3	.0	.7	.4	.1	.8	.5
Жен.	46.0	45.	45	44	44	43	43	42	42	41	41	40	40	39	39	38
.		5	.0	.5	.0	.5	.0	.3	.0	.5	.0	.5	.0	.5	.0	.5

## 2 курс 3 семестр

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		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		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		0	10
	0		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10			
ИТОГО																					0	30		

Контрольн ое упражнени е	Результат/ Оценка													Mi n	Max
Передача мяча двумя руками сверху, снизу стоя у стены. (кол-во серий)			<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		15
Бег 30м.(сек)	м		>5, 0	5,0	4,9		4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	0	15
	ж		>5, 8	5,8	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0		
		0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ИТОГО														0	30



### 3 курс 5сем

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 в	Max кол-во баллов
Передача мяча партнеру по воздуху, расст.20 м, правой-левой ногами (5+5) на точность (коридор точности 4 м)	Ко л-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 фишек и передача мяча партнеру низом,расст.10 м, правой-левой ногами на точность(коридор точности 2 м)		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	

### 3 курс 6 семестр

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы											Min кол-во баллов	Max кол-во баллов
Жонглирование мяча головой	Кол-во	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	0	15
	Баллы	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15		
Диагональные передачи мяча на точность партнеру,5правой+5 левой ,расстояние 20 метров	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		
ИТОГО												25	

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы											Min кол-во баллов	Max кол-во баллов
Удары мяча на дальность в сумме(правой -левой ногами)	Расст м	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	0	15
	Баллы	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15		
Держание мяча в парах ,1-2 касания, расстояние 5 метров.	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		
ИТОГО												25	

### 4 курс 7 семестр Бросок мяча на дальность.

Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>М</b>	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	36	38	40
<b>Ж</b>	20	-	21	-	22	-	23	-	24	25	26	27	28	29	30

#### 1. Челночный бег.



Бал л	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>М</b>	16, 9	16, 8	16, 7	16, 6	16, 5	16, 4	16, 3	16, 2	16, 1	16, 0	15, 9	15, 8	15, 7	15, 6	15, 5
<b>Ж</b>	19, 4	19, 3	19, 2	19, 1	19, 0	18, 9	18, 8	18, 7	18, 6	18, 5	18, 4	18, 3	18, 2	181 ,	18, 0

## 2. Комбинированное упражнение.

Бал л	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>М</b>	20, 7	20, 4	20, 1	19, 8	19, 5	19, 2	18, 9	18, 6	18, 3	18, 0	17, 7	17, 4	17, 1	16, 8	16, 5
<b>Ж</b>	25, 5	25, 0	24, 5	24, 0	23, 5	23, 0	22, 5	22, 0	21, 5	21, 0	20, 5	20, 0	19, 5	19, 0	18, 5

## 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.

**Ручной мяч:**

**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. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола : учебник : [12+] / В.Я. Игнатьева. – Москва : Спорт, 2016. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454242> – ISBN 978-5-906839-45-9. – 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.

### 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 «Профессионально-спортивное совершенствование»:

#### 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>.

#### Футбол:

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

**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>

**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..

### **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

\_\_\_\_\_