

Частное образовательное учреждение высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На заседании кафедры физической культуры
Протокол № 8 от 13.06.2023

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
Авдашкевич С.В.
28.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
Направление подготовки:	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность (профиль):	«Региональное управление»
Уровень высшего образования:	бакалавриат
Программа:	прикладного бакалавриата
Форма обучения:	очная, заочная
Разработчики:	Кандидат педагогических наук, доцент Медведева С.А.

1. Цели и задачи дисциплины:

Цели дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, формирование компетенций будущих специалистов.

Воспитательные задачи – формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу и стилю жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения:

Код компетенции	Основные признаки освоения		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	Знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств	Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать интенсивность нагрузки, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общая физическая подготовка» входит в Блок 1 «Дисциплины (модуля)» (Вариативная часть) образовательной программы высшего образования

При изучении данной дисциплины обучающийся использует знания, умения и навыки, которые формируются в процессе изучения следующих дисциплин (практик):

Физическая культура и спорт

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе изучения данной дисциплины, будут использованы обучающимся при:

формировании физической культуры личности и способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины

Очная форма обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (АЗ):	328	54	54	54	54	54	58
В том числе:							
Лекционные занятия (Лек)	0	0	0	0	0	0	0
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия (Пр)	328	54	54	54	54	54	58
Форма промежуточной аттестации		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины, часы	328	54	54	54	54	54	58

* - подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)..

Заочная форма обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		1
Аудиторные занятия (АЗ):	4	4
В том числе:		
Лекционные занятия (Лек)	0	0
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	4	4
Самостоятельная работа студента (СР)	320	320
Контактная работа (КоР)	4	4
Форма промежуточной аттестации		Зачет
Подготовка к экзамену/зачету и сдача экзамена/зачета (СР, КоР)	4	4
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	328	328

* - подготовка к аудиторным занятиям.

5. Содержание дисциплины

Очная форма обучения:

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка*
			В том числе по видам аудиторных занятий				
			Лек	Пр	Лаб	СР	
1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	1	0	30	0	0	0
2	Оздоровительная гимнастика	1	0	12			
3	Общая физическая подготовка	1	0	12	0	0	0
4	Оценка функционального состояния организма	2	0	14	0	0	0
5	Тест Руфье	2	0	14	0	0	0
6	Оценка физических качеств	2	0	14	0	0	0
7	Закаливание организма	2	0	12	0	0	0
8	Правила игры в баскетбол.	3	0	18	0	0	0
9	Физическая и техническая подготовка в баскетболе	3	0	18	0	0	0
10	Техническая подготовка игроков в баскетболе	3	0	18	0	0	0

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

11	Правила игры в волейбол	4	0	18	0	0	0
12	Физическая и техническая подготовка в волейболе	4	0	18	0	0	0
13	Техническая подготовка игроков в волейболе	4	0	18	0	0	0
14	Правила игры в мини-футбол	5	0	18	0	0	0
15	Физическая и техническая подготовка в мини-футболе	5	0	18	0	0	0
16	Техническая подготовка игроков в мини-футболе	5	0	18	0	0	0
17	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	6	0	18	0	0	0
18	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	6	0	18	0	0	0
19	Совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол	6	0	22	0	0	0
Итого:			0	328	0	0	0

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия обучающихся, курсовая работа	Компетенции	Оценочное средство текущего контроля
1	2	3	5
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №1 Задание творческого уровня №1
Тема 2. Оздоровительная гимнастика	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебного занятия. Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности Лабораторная работа: -	ОК-8	Задание творческого уровня №2
Тема 3. Общая физическая подготовка	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы и выносливости. Лабораторная работа: -	ОК-8	Контрольный тест №1 Контрольный тест №2
Тема 4. Оценка функционального состояния организма	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге) Лабораторная работа: -	ОК-8	Контрольный тест №3

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Тема 5. Тест Руфье	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: тест Руфье. Лабораторная работа: -	ОК-8	Контрольный тест №4
Тема 6. Оценка физических качеств.	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Лабораторная работа: -	ОК-8	Контрольный тест №5
Тема 7. Закаливание организма	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для закаливания организма. Лабораторная работа: -	ОК-8	Задание творческого уровня №3
Тема 8. Правила игры в баскетбол.	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Обучение технике игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры. Воспитание скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в баскетболе. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование № 2 Контрольный тест №6 Контрольный тест №7
Тема 9. Физическая и техническая подготовка в баскетболе	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Обучение технике игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Техника перемещений: стойки и перемещения. Техника овладения мячом: передачи мяча двумя руками сверху и снизу, подача мяча, нападающий удар, блокирование. Лабораторная работа: -	ОК-8	Контрольный тест №6 Контрольный тест №7
Тема 10. Техническая подготовка игроков в баскетболе	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Воспитание скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в баскетболе. Техника перемещений и овладения мячом. Техника игры в защите и нападении. Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальная, групповая, командная. Тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Оценка техники игры в баскетбол. Лабораторная работа: -	ОК-8	Деловая/ролевая игра №1 Деловая/ролевая игра №2
Тема 11. Правила игры в волейбол	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Правила игры и основы судейства. Учебные и контрольные игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Средства: комплексы специальных упражнений. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование № 3
Тема 12. Физическая и техническая подготовка в волейболе	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Эстафеты с волейбольным мячом. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Техника перемещений и овладения мячом. Техника игры в защите и нападении, при подачах и приеме мяча. Лабораторная работа: -	ОК-8	Контрольный тест №8 Контрольный тест №9
Тема 13. Техническая	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Учеб-	ОК-8	Дело-

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

подготовка игроков в волейболе	ные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Психологическая подготовка. Лабораторная работа: -		вая/ролевая игра №3 Деловая/ролевая игра №4
Тема 14. Правила игры в мини-футбол	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Правила игры и основы судейства. Учебные и контрольные игры. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Средства: комплексы специальных упражнений. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование № 4
Тема 15. Физическая и техническая подготовка в мини-футболе	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Развитие специальных физических и двигательных качеств. Техника перемещений и овладения мячом. Техника игры в защите и нападении, при подачах и приеме мяча. Лабораторная работа: -	ОК-8	Контрольный тест №10 Контрольный тест №11
Тема 16. Техническая подготовка игроков в мини-футболе	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Воспитание скоростных качеств и специальной выносливости в мини-футболе. Техника перемещений и овладения мячом. Техника игры в защите и нападении. Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальная, групповая, командная. Тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Оценка техники игры в мини-футбол. Лабораторная работа: -	ОК-8	Деловая/ролевая игра №5 Деловая/ролевая игра №6
Тема 17. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Проведение контрольных игр по оттачиванию техники и тактики ведения спортивного боя. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Ситуации, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры. Оценка результатов командного взаимодействия и результатов игры с соперниками Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование № 5
Тема 18. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Проведение контрольных игр по оттачиванию техники и тактики ведения спортивного боя. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Ситуации, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры. Оценка результатов ко-	ОК-8	Контрольный тест №12 Контрольный тест №13

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

	мандного взаимодействия и результатов игры с соперниками Лабораторная работа: -		
Тема 19. Совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Проведение контрольных игр по оттачиванию техники и тактики ведения спортивного боя. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Ситуации, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры. Оценка результатов командного взаимодействия и результатов игры с соперниками Лабораторная работа: -	ОК-8	Деловая/ролевая игра №7 Деловая/ролевая игра №8
Курсовая работа: Не предусмотрено учебным планом			

Заочная форма обучения:

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка*
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	1	0	0	0	16	0
2	Оздоровительная гимнастика	1	0	0	0	16	0
3	Общая физическая подготовка	1	0	0		16	
4	Оценка функционального состояния организма	1	0	0	0	17	0
5	Тест Руфье	1	0	0	0	17	0
6	Оценка физических качеств	1	0	0	0	17	0
7	Закаливание организма	1	0	0	0	17	0
8	Правила игры в баскетбол.	1	0	0	0	17	0
9	Физическая и техническая подготовка в баскетболе	1	0	0	0	17	0
10	Техническая подготовка игроков в баскетболе	1	0	2	0	17	0
11	Правила игры в волейбол	1	0	0	0	17	0
11	Физическая и техническая подготовка в волейболе	1	0	0	0	17	0
13	Техническая подготовка игроков в волейболе	1	0	2	0	17	0
14	Правила игры в мини-футбол	1	0	0	0	17	0
15	Физическая и техническая подготовка в мини-футболе	1	0	0	0	17	0
16	Техническая подготовка игроков в мини-футболе	1	0	0	0	17	0

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

17	Совершенствование техники и тактики игры в в баскетбол	1	0	0	0	17	0
18	Совершенствование техники и тактики игры в в волейбол	1	0	0	0	17	0
19	Совершенствование техники и тактики игры в в мини-футбол	1	0	0	0	17	0
Итого:		0	4	0	0	320	0

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия обучающихся, курсовая работа	Компетенции	Оценочное средство текущего контроля
1	2	3	5
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №1
Тема 2. Оздоровительная гимнастика	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебного занятия. Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №1
Тема 3. Общая физическая подготовка	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы и выносливости. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №1
Тема 4. Оценка функционального состояния организма	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге) Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №1
Тема 5. Тест Руфье	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: тест Руфье. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №1
Тема 6. Оценка физических качеств.	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №1
Тема 7. Закаливание	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Со-	ОК-8	Тестирование

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

организма	вершенствование техники выполнения специальных упражнений для закаливания организма. Лабораторная работа: -		№1
Тема 8. Правила игры в баскетбол.	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Обучение технике игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры. Воспитание скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в баскетболе. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №2
Тема 9. Физическая и техническая подготовка в баскетболе	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Обучение технике игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Техника перемещений: стойки и перемещения. Техника овладения мячом: передачи мяча двумя руками сверху и снизу, подача мяча, нападающий удар, блокирование. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №2
Тема 10. Техническая подготовка игроков в баскетболе	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Воспитание скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в баскетболе. Техника перемещений и овладения мячом. Техника игры в защите и нападении. Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальная, групповая, командная. Тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Оценка техники игры в баскетбол. Лабораторная работа: -	ОК-8	Деловая/ролевая игра №1
Тема 11. Правила игры в волейбол	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Правила игры и основы судейства. Учебные и контрольные игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Средства: комплексы специальных упражнений. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №1
Тема 12. Физическая и техническая подготовка в волейболе	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Эстафеты с волейбольным мячом. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Техника перемещений и овладения мячом. Техника игры в защите и нападении, при подачах и приеме мяча. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №1
Тема 13. Техническая подготовка игроков в волейболе	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Психологическая подготовка. Лабораторная работа: -	ОК-8	Деловая/ролевая игра №1
Тема 14. Правила игры в мини-футбол	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Правила игры и основы судейства. Учебные и контрольные игры. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Средства: комплексы специальных упражнений. Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №4
Тема 15. Физическая и техническая подготовка	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специаль-	ОК-8	Тестирование №4

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

товка в мини-футболе	ных упражнений. Развитие специальных физических и двигательных качеств. Техника перемещений и овладения мячом. Техника игры в защите и нападении, при подачах и приеме мяча. Лабораторная работа: -		
Тема 16. Техническая подготовка игроков в мини-футболе	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Воспитание скоростных качеств и специальной выносливости в мини-футболе. Техника перемещений и овладения мячом. Техника игры в защите и нападении. Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальная, групповая, командная. Тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Оценка техники игры в мини-футбол. Лабораторная работа: -	ОК-8	Деловая/ролевая игра №5
Тема 17. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Проведение контрольных игр по оттачиванию техники и тактики ведения спортивного боя. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Ситуации, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры. Оценка результатов командного взаимодействия и результатов игры с соперниками Лабораторная работа: -	ОК-8	Тестирование №5
Тема 18. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Проведение контрольных игр по оттачиванию техники и тактики ведения спортивного боя. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Ситуации, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры. Оценка результатов командного взаимодействия и результатов игры с соперниками Лабораторная работа: -	ОК-8	Деловая/ролевая игра №7
Тема 19. Совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол	Практические занятия/ Самостоятельная работа: Проведение контрольных игр по оттачиванию техники и тактики ведения спортивного боя. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Ситуации, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная ре-	ОК-8	Тестирование №5

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

	акция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры. Оценка результатов командного взаимодействия и результатов игры с соперниками Лабораторная работа: -		
Курсовая работа: Не предусмотрено учебным планом			

6. Формы проведения занятий

При реализации дисциплины применяются инновационные формы учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества.

Очная форма обучения:

№ п/п	Наименование темы/ лекционного (практического) занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	Пр	30	Деловая / ролевая игра
2	Общая физическая подготовка Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы и выносливости.	Пр	12	Деловая / ролевая игра
3	Оценка функционального состояния организма Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге)	Пр	14	Дискуссия
4	Оценка физических качеств. Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов.	Пр	14	Дискуссия
5	Правила игры в баскетбол. Обучение технике игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры. Воспитание скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в баскетболе. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	Пр	18	Конференция

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

6	Техническая подготовка игроков в баскетболе Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Воспитание скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в баскетболе. Техника перемещений и овладения мячом. Техника игры в защите и нападении. Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальная, групповая, командная. Тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Оценка техники игры в баскетбол.	Пр	18	Деловая / ролевая игра
7	Правила игры в волейбол Правила игры и основы судейства. Учебные и контрольные игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Средства: комплексы специальных упражнений.	Пр	18	Конференция
8	Техническая подготовка игроков в волейболе Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Психологическая подготовка.	Пр	18	Деловая / ролевая игра
9	Правила игры в мини-футбол Правила игры и основы судейства. Учебные и контрольные игры. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Средства: комплексы специальных упражнений.	Пр	18	Конференция
10	Техническая подготовка игроков в мини-футболе Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Воспитание скоростных качеств и специальной выносливости в мини-футболе. Техника перемещений и овладения мячом. Техника игры в защите и нападении. Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальная, групповая, командная. Тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Оценка техники игры в мини-футбол.	Пр	18	Деловая / ролевая игра
11	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол Проведение контрольных игр по оттачиванию техники и тактики ведения спортивного боя. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Ситуации, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры. Оценка результатов командного взаимодействия и результатов игры с соперниками	Пр	18	Конференция

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

12	Совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол Проведение контрольных игр по оттачиванию техники и тактики ведения спортивного боя. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Ситуации, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры. Оценка результатов командного взаимодействия и результатов игры с соперниками	Пр	22	Деловая / ролевая игра
----	---	----	----	------------------------

Заочная форма обучения:

№ п/п	Наименование темы/ лекционного (практического) занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1	Техническая подготовка игроков в баскетболе Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Воспитание скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в баскетболе. Техника перемещений и овладения мячом. Техника игры в защите и нападении. Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальная, групповая, командная. Тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Оценка техники игры в баскетбол.	Пр	2	Деловая / ролевая игра
2	Техническая подготовка игроков в волейболе Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Психологическая подготовка.	Пр.	2	Деловая / ролевая игра

7. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Основная литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>

2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>

3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492926>

Дополнительная литература:

1. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489119>

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496660>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение

Дополнительно при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются:

1. LMS Moodle
2. Вебинарная платформа

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. ibooks.ru : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный

2. Электронно-библиотечная система СПБТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный

3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru/>. - Текст: электронный

4. [eLibrary.ru](http://elibrary.ru) : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный

5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: arhiv.naicon.ru. - Текст: электронный

6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный

7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный

8. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>. - Текст: электронный

9. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://www.fizkulturaimport.ru/>. - Текст: электронный

10. Спортивное чтение [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>. - Текст: электронный

11. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://infosport.ru/> - Текст: электронный

12. Российский спортивный союз молодежи [Электронный ресурс] : информационная справочная система. – Режим доступа: <http://rosmolnsport.ru>. – Текст: электронный

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал, оснащенный кольцами баскетбольными, щитами баскетбольными, мячами баскетбольными, стойками волейбольными, сеткой волейбольной, мячами волейбольными, воротами с сеткой для мини-футбола, мячами для мини-футбола, насосом для мячей, секундомерами, конусами для разметки полей.

Открытый стадион, оснащенный футбольным полем, воротами футбольными, мячами футбольными.

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, программным обеспечением.

При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства), программным обеспечением. Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета imeos.ru и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля).

12. Оценочные материалы по дисциплине

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Очная форма обучения:

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Код компетенции	Название дисциплины	Форма промежуточной аттестации	Семестр/курс	Этап формирования компетенции
ОК-8	Физическая культура и спорт	зачет	1	1
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	1	1
ОК-8	Спортивные игры	зачет	1	1
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	2	2
ОК-8	Спортивные игры	зачет	2	2
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	3	3
ОК-8	Спортивные игры	зачет	3	3
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	4	4
ОК-8	Спортивные игры	зачет	4	4
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	5	5
ОК-8	Спортивные игры	зачет	5	5
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	6	6
ОК-8	Спортивные игры	зачет	6	6

Заочная форма обучения:

Код компетенции	Название дисциплины	Форма промежуточной аттестации	Семестр/курс	Этап формирования компетенции
ОК-8	Физическая культура и спорт	зачет	1	1
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	1	1
ОК-8	Спортивные игры	зачет	1	1

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе изучения дисциплины, описание шкал оценивания

2.1 Текущий контроль

ТЕСТИРОВАНИЕ

Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Выполнение теста оценивается по следующим показателям:

- Правильность выполнения заданий теста за отведенный промежуток времени.

Критерии и шкала оценивания теста

Выполнение заданий теста оценивается по единой схеме, основанной на вычислении коэффициента результативности (КР) учебных достижений. Для этого подсчитывается количество правильных ответов к заданиям теста (А), при этом каждое тестовое задание оценивается в бинарной шкале «правильно – не правильно». Далее фиксируется максимальное количество заданий данного теста (А_{max}).

Величина коэффициента результативности учебных достижений студентов в рамках тестирования вычисляется по следующей формуле: $КР = A / A_{max}$ (значения КР изменяются в пределах от 0 до 1).

Коэффициент результативности (КР)	КР < 0,4	0,4 ≤ КР < 0,6	0,6 ≤ КР ≤ 0,8	0,8 < КР ≤ 1
Баллы в БРС университета	0	6	8	10
Уровень сформированности компетенций	Не сформирована	Пороговый	Высокий	Повышенный

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ

Текущий контроль по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» осуществляется посредством наблюдения преподавателя, ведущего занятия, за студентом. Оценивается его личная заинтересованность в выполнении заданий, качество выполнения заданий, активность, умение работать в команде, посещение занятий и др.

Также проводится контроль (оценивание) его физической подготовленности в форме сдачи нормативов, участия в соревнованиях.

Шкала оценивания контрольного теста

Зависимость баллов и уровня сформированности компетенций на данном этапе изучения дисциплины представлены в следующей таблице:

Баллы в БРС Университета	20	15	10	0
Уровень сформированности компетенции	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

ДЕЛОВАЯ И/ИЛИ РОЛЕВАЯ ИГРА

Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

Деловая/ролевая игра оценивается по следующим показателям:

1. Активное участие в работе группы.
2. Умение использовать при выработке решений рекомендуемых (обязательных, если игра на освоение определенного учебного материала) приемов, методов.
3. Предложение собственных вариантов решения проблемы.
4. Наличие в решении новизны, оригинальности, нестандартности с учетом ограничений и рациональности принятого решения.
5. Самостоятельный анализ фактов, событий и явлений в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
6. Умение быстро принимать решения с учетом экспертизы решений других групп.
7. Соблюдение правил делового этикета.

Критерии и шкала оценивания участия в деловой/ролевой игре

Активное участие в работе группы. Умение использовать при выработке решений рекомендуемых (обязательных, если игра на освоение определенного учебного материала) приемов, методов. Предложение собственных вариантов решения проблемы. Наличие в решении новизны, оригинальности, нестандартности с учетом ограничений и рациональности принятого решения. Самостоятельный анализ фактов, событий и явлений в их взаимосвязи и диалектическом развитии. Умение быстро принимать решения с учетом экспертизы решений других групп. Соблюдение правил делового этикета.	10 баллов	Повышенный уровень сформированности компетенций
---	--------------	---

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Активное участие в работе группы. Достаточное умение использовать при выработке решений рекомендуемых (обязательных, если игра на освоение определенного учебного материала) приемов, методов. Самостоятельный анализ фактов, событий и явлений в их взаимосвязи и диалектическом развитии. Соблюдение правил делового этикета.	8 баллов	Высокий уровень сформиро- ванности
Пассивное участие в работе группы. Слабое умение использовать при выработке решений рекомендуемых (обязательных, если игра на освоение определенного учебного материала) приемов, методов Соблюдение правил делового этикета.	6 баллов	Порого- вый уро- вень сфори- ми-
Пассивное участие в работе группы (или отказ от участия). Не использует при выработке решений рекомендуемых (обязательных, если игра на освоение определенного учебного материала) приемов, методов. Отсутствуют предложения вариантов решения проблемы. Не соблюдение правил делового этикета	0 баллов	Компетен- ции не сформирова- ны

ЗАДАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО УРОВНЯ

Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. Задания творческого уровня оцениваются по следующим показателям:

Базовая система знаний

1. Степень понимания студентом учебного материала.
2. Теоретическая обоснованность решений, лежащих в основе замысла и воплощенных в результате.
3. Научность подхода к решению задания.
4. Владение терминологией.

Творческая часть

5. Оригинальность замысла.
6. Уровень новизны: комбинация ранее известных способов деятельности при решении новой проблемы /преобразование известных способов при решении новой проблемы/новая идея.
7. Характер представления результатов (наглядность, оформление и др.).

Критерии и шкала оценивания заданий творческого уровня

Высокая степень понимания студентом учебного материала. Теоретическая обоснованность решений, лежащих в основе замысла и воплощенных в результате. Научность подхода к решению задания. Владение терминологией. Оригинальность замысла. Наличие уровня новизны: комбинация ранее известных способов деятельности при решении новой проблемы /преобразование известных способов при решении новой проблемы/новая идея. Высокий уровень представления результатов (наглядность, оформление и др.).	10 баллов	Повышенный уровень сформированности компетенций
--	--------------	--

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Хорошая степень понимания студентом учебного материала Теоретическая обоснованность решений, лежащих в основе замысла и воплощенных в результате Владение терминологией Наличие уровня новизны: комбинация ранее известных способов деятельности при решении новой проблемы /преобразование известных способов при решении новой проблемы/новая идея Хороший уровень представления результатов (наглядность, оформление и др.).	8 баллов	Высокий уровень сформированности компетенций
Слабое понимание студентом учебного материала Слабое владение терминологией Отсутствует уровень новизны Слабый уровень представления результатов (наглядность, оформление и др.).	6 баллов	Пороговый уровень сформированности
Непонимание студентом учебного материала Не владеет терминологией Не представлены результаты	0 баллов	Компетенции не сформированы

2.2 Промежуточная аттестация в форме зачета

Зачёт – форма проверки знаний обучающихся. При успешном прохождении зачёта в ведомость и зачётную книжку ставится отметка об успешном прохождении испытания по дисциплине или её разделу. В ходе зачёта учитывается уровень знаний, умений и владений обучающегося программным материалом изучаемой дисциплины.

Показателями и критериями оценивания учебных достижений по дисциплине (выставлении отметки о зачете) являются результаты текущего контроля.

Условием сдачи зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача зачета в традиционной форме, за который он получает баллы (которые суммируются с баллами, полученными за текущий контроль):

Шкала оценивания сдачи зачета без оценки

Баллы в БРС Университета	30	24	18	0
Уровень сформированности компетенций	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачётом без оценки

Баллы по дисциплине*	60 и менее		61-73		74-90		91-100
Итоговая оценка по дисциплине*	Незачет			Зачет			
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	<50	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100
	F	Fx	E	D	C	B	A
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

*Оценка, полученная студентом за промежуточную аттестацию, выставляется с учетом баллов, полученных за текущий контроль (сумма баллов за зачет и текущий контроль).

2.3 Промежуточная аттестация в форме экзамена

Не предусмотрено учебным планом

2.4 Курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

2.5 Описание показателей и критериев оценивания компетенций, сформированных дисциплиной

После выполнения студентом всех видов оценочных средств, указанных в рабочей программе дисциплины, производится оценка уровня сформированности компетенций по дисциплине.

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции	Основные признаки освоения компетенций		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	Пороговый	Знать: основные правила самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма.	Уметь: правильно выполнять физические упражнения.	Владеть: основами техники выполнения упражнений.
	Высокий	Знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, основные средства и методы развития основных физических качеств	Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать интенсивность нагрузки.	Владеть: основной техникой выполнения упражнений на главные группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
	Повышенный	Знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств	Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать интенсивность нагрузки, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Методика формирования оценки по дисциплине. Успеваемость студента оценивается в баллах и состоит из:

- суммы баллов за выполнение заданий текущего контроля (обучающийся может получить в сумме не более 70 баллов);
- баллов за посещаемость (не более 10 баллов);
- баллов за активность на занятиях (занятия в интерактивной форме – п. 6. Формы проведения занятий), выполнение дополнительных заданий и пр. по усмотрению преподавателя, ведущего дисциплину – премиальные баллы (не более 20 баллов).

Полученные итоговые баллы по дисциплине переводятся в оценку по традиционной пятибалльной шкале оценивания и по 100-балльной шкале оценок Европейской системы перевода и накопления баллов (ECTS) в соответствии с таблицами, представленными в п.Таблицами. 1, 2. Оценки в пятибалльной шкале выставляются в ведомости и зачетные книжки, в 100-балльной – в ведомости.

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета (Положение «О текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации и балльно-рейтинговой системе оценки учебных достижений студентов», Положение «Об оценочных средствах», Положение «О контроле самостоятельности выполнения письменных работ обучающимися университета с использованием системы «Антиплагиат ВУЗ» и др.).

Уровень сформированности компетенции №1 (№N) дисциплиной обучающегося определяется уровнем сформированности индикаторов достижения компетенции №1 (№N):

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Оценочное средство	Уровни сформированности индикатора достижения компетенции	Уровень сформированности компетенции*

*Уровень сформированности компетенции дисциплиной рассчитывается как среднее арифметическое с округлением в сторону более высокого уровня.

Средний уровень сформированности компетенций дисциплиной группы студентов определяется следующим образом:

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции*			Средний уровень сформированности компетенций
	Студент №1	...	Студент № N	
.....			

* пороговый, высокий или повышенный.

Средний уровень рассчитывается как среднее арифметическое с округлением в сторону более высокого уровня.

Далее делается вывод об общем уровне освоения компетенций студентами в ходе изучения дисциплины:

Оценочный лист по дисциплине

ФИО студента	Уровень сформированности компетенций								
	Универсальные компетенции			Общепрофессиональные компетенции			Профессиональные компетенции		
	№ 1	№ N	Уровень сформированности компетенций	№ 1	№ N	Уровень сформированности компетенций	№ 1	№ N	Уровень сформированности компетенций
Студент № 1									
Студент № 2									
.....									

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Тестирование №1

1. Выберите номер правильного варианта ответа
С ЧЕГО НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?
1) **с разминки;**
2) со сложно координационных упражнений;
3) с растяжки.

2. Выберите номер правильного варианта ответа
В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ?
1) невнимательность;
2) **нарушение дисциплины;**
3) нарушение формы одежды.

3. Выберите номер правильного варианта ответа
КАКОЕ ПРАВИЛО НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ ПОТОКОМ (ДРУГ ЗА ДРУГОМ)?
1) выполнять упражнение произвольно;
2) выполнять упражнение быстро;
3) **соблюдать интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений.**

4. Выберите номер правильного варианта ответа
КАК НЕОБХОДИМО СЕБЯ ВЕСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДРУГИМИ УЧАЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СО СПОРТИВНЫМИ СНАРЯДАМИ?
1) **стоять на достаточном расстоянии от снаряда, не создавая помехи;**
2) стоять рядом со снарядом;
3) ходить вокруг снаряда.

5. Выберите номер правильного варианта ответа
КАКАЯ МАКСИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) ДОПУСТИМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ?
1) 120-150 уд/мин;
2) **160-200 уд/мин;**
3) 210-240 уд/мин.

6. Выберите номер правильного варианта ответа
КАКАЯ ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ У УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ?
1) обувь на кожаной подошве;
2) удобные тапочки;
3) **кроссовки на нескользкой подошве.**

7. Выберите номер правильного варианта ответа
КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА НЕИСПРАВНОМ СПОРТИВНОМ СНАРЯДЕ (ТРЕНАЖЕРЕ)?
1) **не заниматься;**

- 2) выполнять упражнение, соблюдая осторожность;
- 3) выполнять упражнение со страховкой.

8. Выберите номер правильного варианта ответа
СЛЕДУЕТ ЛИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ СРАЗУ ПРИСТУПАТЬ К БОЛЬШОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ?

- 1) **нельзя;**
- 2) можно, но соблюдая отдых;
- 3) можно, учитывая раннюю подготовку.

9. Выберите номер правильного варианта ответа
МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ НАТОЩАК?

- 1) можно;
- 2) **ни в коем случае, так как это вредит здоровью;**
- 3) только так и следует заниматься.

10. Выберите номер правильного варианта ответа
ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ, БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ?

- 1) продолжить занятие;
- 2) **прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю;**
- 3) самостоятельно уйти с занятия к врачу.

Контрольный тест №1

Оценка физического качества - сила

Виды испытаний(тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин)	10	15	20	10	15	20
	35	40	45	35	40	45

Текст задания: Поднимание туловища выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Контрольный тест №2

Оценка физического качества – выносливость

Виды испытаний(тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин.)	10	15	20	10	15	20
	115	125	135	110	120	130

Текст задания: И.П.: ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола. Туловище и голова расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), локти находятся около туловища или касаются его. Вращение скакалки осуществляется кистями. При выполнении прыжков туловище остается прямым. Это позволит свободно и ровно дышать. Смотреть перед собой. В упражнении засчитывается коли-

чество прыжков, выполненных в течение 1 минуты.

Задания творческого уровня № 1

Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебного занятия

Текст задания: В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений для разминки, включающий не менее 15 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

Задания творческого уровня № 2

Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности

Текст задания: В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя. Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольный тест № 3

Проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге)

Предмет(ы) оценивания	Критерии и показатели оценки	
	Функциональное состояние дыхательной системы	Баллы
Время задержки дыхания (сек.)		
60	Отличное	20
50	Хорошее	15
45	Удовлетворительное	10
40	Неудовлетворительное	5
35	Слабое	0

Текст задания: Исследование функционального состояния дыхательной системы. Определяется время задержки дыхания на вдохе. ИП: сидя на стуле, туловище вертикально, руки лежат на коленях, ноги, подошвенной частью стопы, касаются пола. Испытуемый делает глубокий вдох (не максимальный) и задерживает дыхание. По секундомеру регистрируется время задержки дыхания у каждого участника.

Контрольный тест № 4

Тест Руфье

Предмет(ы) оценивания	Критерии и показатели оценки	
	Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	Баллы
Индекс Руфье		
меньше 4	отличное	20
4 – 6,9	хорошее	15
7 – 10,9	удовлетворительное	10

11 – 15	неудовлетворительное	5
больше 15	слабое	0

Текст задания: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. После 5-ти минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитывается пульс испытуемого за 15 секунд (P1), затем в течение 45 секунд им выполняются 30 приседаний: присед на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально, руки вперед. Сразу после приседаний в положении сидя у испытуемого подсчитывается пульс за первые 15 секунд (P2) и последние 15 секунд (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Контрольный тест № 5

Оценка физического качества – ловкость

Виды испытаний(тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
Челночный бег 10*10 м (сек)	10	15	20	10	15	20
	31	30	29	29	28	27

Текст задания: Бег на дистанцию 10*10 м. выполняется с высокого старта с опорой на одну руку. После прохождения каждой промежуточной дистанции в обратном направлении на старте используется техника торможения и последующего ускорения. Линии старта и поворота размечаются, ширина линий входит в длину промежуточной дистанции. В конце промежуточной дистанции нужно касаться пола рукой или любой частью тела и повернуться на 180°. Засчитывается время прохождения дистанции 10 отрезков по 10м.

Задания творческого уровня № 3

Составление комплекса физических упражнений для закаливания организма

Текст задания: В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс физических упражнений для закаливания организма, включающий не менее 10 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

Тестирование № 2

Баскетбол. Правила игры

1. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1891
- б) 1900
- в) 1805

2. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д. Майкен

б) **Д. Нейсмит**

в) Д. Фрейзер

3. Какая страна стала Родиной баскетбола:

а) Франция

б) Англия

в) **США**

4. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:

а) 1908

б) **1936**

в) 1952

5. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

а) **XX О.И.- Мюнхен, 1972 г.**

б) XVIII О.И.- Токио, 1964 г.

в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 г.

6. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26. X 16

б) 27X 15

в) **28 X 15**

7. На какой высоте находится баскетбольная корзина (см):

а) 300

б) **305**

в) 280

8. Вес баскетбольного мяча (г):

а) 600-620

б) 650-700

в) **600-650**

9. Нарушение правил в баскетболе:

а) **фол**

б) касание рукой корзины

в) касание рукой пола

10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

а) 4

б) **5**

в) 6

11. Матч состоит из:

а) 2 таймов по 20 мин.

б) 3 таймов по 15 мин.

в) **4 таймов по 10 мин.**

12. Как называется равный счет по окончании основного времени матча:

- а) **овертайм**
- б) фол
- в) аут

13. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

- а) 15
- б) 20
- в) **24**

14. Какое максимальное количество времени дается игроку на выбрасывание мяча (с):

- а) 3
- б) **5**
- в) 10

15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

- а) 3
- б) **2**
- в) 1

16. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) пасы
- в) **ЛОВЛЮ**

17. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) пасы
- б) **передачи**
- в) повороты

18. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) **ведение мяча**
- б) повороты
- в) перебежки

19. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) **броски в корзину**
- в) развороты

20. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) **ходьба, бег**
- б) ловлю
- в) бросок мяча

21. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча

- б) броски в корзину
- в) **прыжки**

22. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) передачи мяча
- б) **повороты**
- в) броски в корзину

23. Сколько времени отводится на переход из тыловой в переднюю зону (с):

- а) **8**
- б) 10
- в) 12

24. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

- а) 3 очка
- б) 2 очка
- в) **1 очко**

25. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

- а) 5
- б) **4**
- в) 3

26. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

- а) броском в корзину
- б) передачей мяча
- в) **ловлей мяча**

27. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

- а) **при активной защите и прессинге**
- б) на половине площадки соперника
- в) при явном проигрыше команды

28. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

- а) состояния покрытия спортивной площадки
- б) **характера противодействия соперника**
- в) игровой сыгранности партнеров

29. Попадание мяча в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко
- б) **два очка** (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска)
- в) три очка

30. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) может

б) не может

в) назначается переигровка

Контрольный тест № 6

Баскетбол. Физическая подготовка

ЗАДАНИЕ № 1. Прыжок вверх с места со взмахом руками

Текст задания: Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полуна носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

ЗАДАНИЕ №2. Бег на 20 м

Текст задания: Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

ЗАДАНИЕ №3. Челночный бег 40 сек на 28 м

Текст задания: Из положения высокого старта, по сигналу выполняются рывки от лицевой долицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени, фиксируется длина пройденной дистанции (кол-во площадокх 28м).

Контрольный тест № 7

Баскетбол. Техническая подготовка

ЗАДАНИЕ №1. Ведение мяча «змейкой» 2*20 м.

Текст задания: Пробежать с ведением мяча два отрезка по 20 м. Отрезки ограничены линией старта и линией поворота. Вести мяч одной рукой, пробегая «змейкой» между семью мячами. Первый мяч стоит на линии старта, а седьмой стоит на линии поворота. Обежать вокруг седьмого мяча и по этой же дистанции вернуться назад, пробегая между мячами. Оценка по времени.

ЗАДАНИЕ №2. Скоростное ведение мяча 20 м

Текст задания: Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время преодоления дистанции. Оценка по времени.

ЗАДАНИЕ №3. Передачи мяча

Текст задания: Игрок стоит лицом к кольцу на штрафной линии. Все помощники расположены слева от игрока за лицевой линией. Игрок выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке, передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

ЗАДАНИЕ №4. Дистанционные броски

Текст задания: Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трех очковой зоне, второй – в двух очковой. Фиксируется % попаданий.

Деловая / ролевая игра №1

(Эстафеты с баскетбольным мячом)

Эстафета с баскетбольным мячом

Текст задания: Участники строятся в одну колонну у стартовой линии. Перед колонной

на расстоянии 15 м. находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч. По сигналу первый участник бежит к обручу, берет мяч и выполняет ведение мяча на месте-5 ударов в пол одной рукой. Затем, кладет мяч в обруч, и бегом возвращается на место. Касанием руки передает эстафету следующему игроку. Эстафета продолжается пока все игроки не выполнят задание.

Деловая / ролевая игра №2 (Эстафеты с баскетбольным мячом)

Встречная передача мяча в колоннах

Текст задания: Участники строятся у стартовой линии в две колонны, лицом друг к другу. Расстояние между колоннами 5 м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок мяча первому игроку противоположной колонны, а сам убегает в конец своей колонны. Тоже выполняет игрок из противоположной колонны. Эстафета продолжается пока первый игрок не вернется на свое место. Броски выполняются двумя руками из-за головы.

Тестирование № 3 Волейбол. Правила игры

1. Кто является создателем игры волейбол:
 - а) **Морган**
 - б) Акост
 - в) Эйнгорн
2. Что означает слово «волейбол»:
 - а) скользящий мяч
 - б) **удар с лету**
 - в) прыгающий мяч
3. Размеры игрового поля в волейболе (м):
 - а) 15 x 30
 - б) 12 x 24
 - в) **9 x 18**
4. Высота сетки у мужчин (м):
 - а) **2,43**
 - б) 2,50
 - в) 2,20
5. Высота сетки у женщин (м):
 - а) 2,34
 - б) 2,14
 - в) **2,24**
6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
 - а) 5
 - б) **6**
 - в) 8
7. Во время игры команда получает очко:

- а) мяч попал в сетку
- б) мяч вылетел в аут
- в) **при успешном приземлении мяча на площадку соперника**

8. Во время игры команда получает очко:

- а) **команда соперника совершает ошибку**
- б) мяч попал в сетку
- в) мяч вылетел в аут

9. Партия считается выигранной, если:

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
- б) команда первая набирает 30 очков
- в) **команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка**

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

- а) 1
- б) 2
- в) **3**

11. Какой подачи нет в волейболе:

- а) **закручивающая подача**
- б) верхняя прямая
- в) подача в прыжке

12. Игра в волейболе начинается с:

- а) переброса
- б) **подачи**
- в) передачи

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

- а) **да, может**
- б) любой игрок может принять мяч
- в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. Переход игроков осуществляется:

- а) куда покажет тренер
- б) против часовой стрелки
- в) **по часовой стрелке**

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:

- а) **прием мяча**
- б) ловля мяча
- в) отбивание мяча

16. Цель игры в три касания:

- а) запутать соперника
- б) **подготовка к нападающему удару**
- в) для разыгрывания мяча

17. Как называется свободный защитник:

- а) Лимеро
- б) Лидеро
- в) **Либеро**

18. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

- а) **1957**
- б) 1966
- в) 1938

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:

- а) практически
- б) индивидуально
- в) **теоретически**

20. Регламент соревнований предполагает розыгрыш изпартий до счета

- а) **5 партий, 4 партии до 25 очков, 5 партия - 15 очков**
- б) 4 партии до 20 очков
- в) 3 партии до 15 очков

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, вот нее:

- а) **одном метре**
- б) двух метрах
- в) пол метре

22. Игра в защите состоит из:

- а) индивидуальных действий
- б) **индивидуальных, групповых и командных действий**
- в) приема, передачи и нападающего удара

23. Моделирование в волейболе представляет собой:

- а) тактику действий команды на конкретную игру
- б) тактику действий сильнейших игроков команды
- в) **выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом**

24. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча
- б) **разгибания ног, туловища, рук**
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. Сколько времени отводится на подачу мяча после свистка:

- а) 5 сек.
- б) **8 сек.**
- в) 15 сек.

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:

- а) конкретным указаниям тренера
- б) **определенной схеме**
- в) произвольной схеме

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:
- а) **не ближе средней части площадки**
 - б) в задней части площадки
 - в) за границей площадки

28. Какой термин относится к волейболу:
- а) фол
 - б) **блок**
 - в) угловой

29. Соревнования по волейболу могут быть:
- а) **только командными**
 - б) командными и личными
 - в) только личными

30. Впервые волейбол дебютировал как Олимпийский вид спорта на Олимпиаде в:
- а) Мехико
 - б) **Токио**
 - в) Мюнхене

Контрольный тест № 8 Волейбол. Физическая подготовка

ЗАДАНИЕ № 1. Выпрыгивание из полного приседа

Виды испытаний(тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	<i>Баллы</i>					
Выпрыгивание из полного приседа (кол-во раз за 1 мин)	10	15	20	10	15	20
	35	40	45	40	45	50

Текст задания: Выпрыгивания выполняется из ИП: присед, руки за головой (либо вдоль туловища), ноги врозь, пятки прижаты к полу. Присед выполняется на вдохе, на выдохе-выпрыгивание вверх, оттолкнувшись всей ступней от пола. Участник выполняет максимальное количество выпрыгиваний за 1 мин. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Тестирование № 9 Волейбол. Техническая подготовка

ЗАДАНИЕ № 1. Передача и прием мяча двумя руками сверху

Текст задания: Выполнение передачи и приема мяча двумя руками сверху (высота передачи 1,5-2 м).

Оценка:

25 раз – 10 баллов; 20 раз – 7 баллов; 15 раз – 4 балла, в круге R- 2м.

ЗАДАНИЕ № 2. Передача и прием мяча двумя руками снизу

Текст задания: Выполнение передачи и приема мяча двумя руками снизу (высота передачи 1,5-2м).

Оценка:

15 раз – 5 баллов; 12 раз – 4 балла; 10 раз – 3 балла, в круге R- 2м.

ЗАДАНИЕ № 3. Верхняя прямая подача

Текст задания: Выполнить верхнюю прямую подачу с обязательным попаданием в пределы площадки из любой точки зоны подачи.

10 раз – **5 баллов**; 8 раз – **4 балла**; 5 раз – **3 балла**.

Деловая / ролевая игра №3
(Эстафеты с волейбольным мячом)

Встречная волейбольная пасовка над сеткой

Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, напротив друг друга, через волейбольную сетку. У впереди стоящих игроков на одной стороне площадки по волейбольному мячу. По сигналу, первый игрок с мячом пасует мяч через сетку на противоположную сторону площадки и уходит в конец своей колонны, игрок из противоположной команды отбивает мяч и уходит также в конец своей колонны. Выигрывает команда, которая быстрее и технически правильнее выполняет задание.

Деловая / ролевая игра №4
(Эстафеты с волейбольным мячом)

Эстафета в парах

Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну по два, на расстоянии 3-4 метра друг от друга у стартовой линии. Перед каждой командой на расстоянии 15 м. находится ориентир. Парам, стоящим первыми в команде, дается по волейбольному мячу. По сигналу, первые пары бегут до ориентира, передовая мяч друг другу любой из волейбольных передач. Обегают ориентир и возвращаются обратно таким же способом. Если мяч во время движения упал, игрок поднимает его и пара продолжает движение. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой и получившая меньше штрафных очков.

Тестирование №4

Мини-футбол

ЗАДАНИЕ 1. СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ИГРАЕТ В ОДНОЙ КОМАНДЕ?

Ответы:

1. 4.
2. 5.
3. 6.

ЗАДАНИЕ 2. КАКОЕ МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ МОЖЕТ ЗАКАНЧИВАТЬ ИГРУ В МИНИ-ФУТБОЛЕ В ОДНОЙ КОМАНДЕ?

Ответы:

1. 5.
2. 3.
3. 4.

ЗАДАНИЕ 3. КАКОЕ ИЗ НАЗВАННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ОТНОСИТСЯ К ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ?

Ответы:

1. Удары.
2. Передачи.
3. Прессинг.

ЗАДАНИЕ 4. СКОЛЬКО МИНУТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ТАЙМА В МИНИ-ФУТБОЛЕ?

Ответы

1. 30.

2. 25.

3. 20.

ЗАДАНИЕ 5. В КАКОЙ СТРАНЕ БЫЛ «ИЗОБРЕТЕН» МИНИ-ФУТБОЛ?

Ответы:

1. Англия

2. США

3. Франция

ЗАДАНИЕ 6. БУДЕТ ЛИ ЗАСЧИТАН МЯЧ, ЗАБИТЫЙ В СВОИ ВОРОТА УМЫШЛЕННО?

Ответы:

1. Да.

2. Нет.

3. На усмотрение судьи.

ЗАДАНИЕ 7. СКОЛЬКО ТАЙМОВ ДЛИТСЯ МАТЧ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ?

Ответы:

1. 3.

2. 1.

3. 2.

ЗАДАНИЕ 8. СКОЛЬКО СЕКУНД ОТВОДИТСЯ КОМАНДЕ НА АТАКУ?

Ответы:

1. Без ограничений.

2. 30.

3. 20.

ЗАДАНИЕ 9. ЧТО ОТНОСИТСЯ К ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ ИЗ НАЗВАННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ?

Ответы:

1. Передачи

2. Выбивание

3. Прессинг

ЗАДАНИЕ 10. КАКАЯ ИЗ НАЗВАННЫХ СТРАН НЕ БЫЛА ЧЕМПИОНОМ ЕВРОПЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ?

Ответы:

1. Испания

2. Россия

3. Польша

ЗАДАНИЕ 11. КАКАЯ КОМАНДА НИКОГДА НЕ ИГРАЛА В ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ?

Ответы:

1. «Дина»

2. «КПРФ»

3. «Зина»

ЗАДАНИЕ 12. ВРЕМЯ ИГРЫ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ С НИЧЕЙНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ. КАКОЕ РЕШЕНИЕ ПРИМУТ СУДЬИ?

Ответы:

1. Занесут в протокол ничейный результат.

2. Определяют результат игры по пробитию пенальти.

3. Назначат дополнительное время.

ЗАДАНИЕ 13. МОЖНО ЛИ ПО ПРАВИЛАМ ЗАМЕНИТЬ ВСЕХ ИГРОКОВ ОДНОВРЕМЕННО?

Ответы:

1. Да.
2. Нет.
3. Да, если команда проигрывает.

ЗАДАНИЕ 14. КАКОЙ ШИРИНЫ ДОЛЖНА БЫТЬ ПЛОЩАДКА ДЛЯ МИНИ-ФУТБОЛА?

Ответы:

1. 15-20 м.
2. 10-15 м.
3. 20-25 м.

ЗАДАНИЕ 15. СКОЛЬКО ОЧКОВ НАЧИСЛЯЕТСЯ КОМАНДЕ ЗА ПОБЕДУ?

Ответы:

1. 2.
2. 1.
3. 3.

ЗАДАНИЕ 16. ВХОДИТ ЛИ ШИРИНА ЛИНИЙ РАЗМЕТКИ В РАЗМЕР МИНИ-ФУТБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ?

Ответы:

1. Да.
2. Нет.
3. Перед игрой, по договорённости команд, решается Да или Нет.

ЗАДАНИЕ 17. СЧИТАЕТСЯ ЛИ ОШИБКОЙ ИГРА РУКОЙ?

Ответы:

1. Не считается.
2. Считается в любом случае.
3. Считается, если игрок сыграл умышленно.

ЗАДАНИЕ 18. ЗА КАКОЕ ВРЕМЯ СЛЕДУЕТ ИЗМЕРЯТЬ ЧСС НЕПОСРЕДСТВЕННО НА ЗАНЯТИИ.

Ответы:

1. 5-6 с.
2. 10-15 с.
3. 1 мин.

ЗАДАНИЕ 19. ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОТ АНАЭРОБНЫХ?

Ответы:

1. Аэробные упражнения – это беговые упражнения, анаэробные - это силовые упражнения.

2. Аэробные упражнения выполняются с высокой интенсивностью (200 уд/мин), с накоплением молочной кислоты в мышцах. Анаэробные с низкой интенсивностью (до 180 уд/мин).

3. Аэробные упражнения выполняются с нагрузкой до 140-150 д/мин с полным обеспечением организма необходимым количеством кислорода. Анаэробные, с нагрузкой более 170-180 уд/мин в бескислородном режиме.

ЗАДАНИЕ 20. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ РЕАКЦИЮ ОРГАНИЗМА НА НАГРУЗКУ ПРИ ПОМОЩИ ПУЛЬСА?

Ответы:

1. Если пульс больше 160 – нагрузка слишком большая.
2. По восстановлению пульса после нагрузки в течение часа.

3. По восстановлению пульса после нагрузки в течение 5 минут.

Контрольный тест № 10
Техническая подготовка в мини-футболе. Нормативы

Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	40
	д	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	30
	д	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	4,8
	д	5,1
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	м	27,0
	д	30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	м	75
	д	60
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	м	9,0
	д	10,0
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	5
	д	4
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	м	55
	д	45

Для вратарей			
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	м	5
		д	4
	2 упражнение	м	5
		д	4
Удар ногой с полуполета в цель, число попаданий	м	4	
	д	3	

Контрольный тест № 11.
Участие в соревнованиях

Соревнования по мини-футболу проводятся в два этапа по действующим Российским правилам соревнований по мини-футболу:

- длительность матча - 2 тайма по 20 мин «грязного времени», перерыв – 5 мин.
- на площадке находятся 5 игроков (4 полевых игрока и один вратарь, который может быть заменён полевым игроком – «вратарём-гонялой», отличающимся по форме от полевых игроков)
- замены в ходе игры не ограничены
- игроки команды должны выступать в единой спортивной форме.

На 1-ом групповом этапе команды играют в двух подгруппах по круговому принципу. Подгруппы формируются в соответствии с занятыми командами местами. Места команд в подгруппах определяются:

- по наибольшей сумме очков, набранных в играх между всеми соперниками
- по результатам личных встреч
- по разнице забитых и пропущенных мячей во всех встречах
- по наибольшему количеству забитых мячей
- жеребьем

За победу командам присуждается по 3 очка, за ничью – 1 очко, за поражение – 0 очков.

Во 2-ой финальный этап выходят по две лучшие команды из каждой группы с учетом результатов встреч между собой.

На 2-м этапе команды играют круговой турнир с командами, вышедшими в финальную часть из другой подгруппы с учетом результатов встреч между собой.

Места команд во 2-м финальном групповом турнире определяются аналогично 1-му групповому этапу.

В случае равенства очков у команд, занимающих 1-е и 2-е место в финальном групповом турнире, для выявления победителя между ними проводится «Золотой матч».

Деловая/ролевая игра № 5

Тактическая подготовка в мини-футболе. Индивидуальные действия

Задания для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них. Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногами.

Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Деловая/ролевая игра № 6

Тактическая подготовка в мини-футболе. Командные взаимодействия

Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Тестирование №5. Настольный теннис

Вариант 1

Правила соревнований по настольному теннису

Вариант № 1.

1. Минимальные размеры игровой площадки :

а) 7,75 * 4,5

б) 7,55 * 4,5

в) 7,75 * 5,5

2. Минимальная высота игрового зала :

а) 4 м.

б) 4,5 м.

в) 5 м.

3. Продолжительность партии:

а) до 11 очков

б) до 21 очка

в) до 13 очков

4. Количество партий в матче :

а) 5

б) 3

в) до 3 побед

5. Если время партии просрочено:

а) Дается 13 ударов на розыгрыш очка

б) Дается 15 очков на розыгрыш очка

6. Если во время розыгрыша очка игрок коснулся стола любой частью тела:

а) нарушение

б) нет нарушения

7. Если шарик 2 раза коснулся одной половины стола:

а) нарушение

б) нет нарушения

8. При подаче шарик подбрасывается на высоту:

а) выше 16 см

б) выше 20 см

9. Если ракетка брошена в шарик:

а) нарушение

б) нет нарушения

10. Если при подаче шарик задел сетку:

а) нарушение

б) нет нарушения

Вариант 2

По правилам соревнований для настольного тенниса

Вариант № 2

1. Размеры стола для игры в н\т :

а) 2,74 * 1,525

б) 2,80 * 1,55

2. Высота стола:

а) 76 см

б) 80 см

в) 78 см

3. Цвет поверхности стола:
 - а) зеленый
 - б) синий
4. Толщина резины однослойной ракетки:
 - а) 1,5 мм
 - б) 2 мм
 - в) 2,5 мм
5. Переход подачи происходит:
 - а) 2 подачи
 - б) 3 подачи
 - в) 5 подач
6. Для розыгрыша одной партии дается:
 - а) 10 минут
 - б) 15 минут
 - в) 20 минут
7. При подаче шарик держится:
 - а) пальцами
 - б) на ладони
 - в) в кулаке
8. Если во время игры шарик коснулся сетки:
 - а) нарушение
 - б) нет нарушения
9. Если игрок поймает шарик ракеткой и бросит его:
 - а) нарушение
 - б) нет нарушения
10. Шарик ударяется в край стола:
 - а) нарушение
 - б) нет нарушения

Вариант 3

Правила соревнований по настольному теннису

Вариант № 3

1. Ширина линий разметки стола:
 - а) 2 см
 - б) 3 см
2. Ширина средней линий:
 - а) 2 мм
 - б) 3 мм
3. Размеры сетки:
 - а) 1,83 * 0,1515 м.
 - б) 1,92 * 0,1664 м.
4. Диаметр шарика:
 - а) 35 мм
 - б) 38 мм
 - в) 40 мм
5. Вес шарика:
 - а) 2,3 г
 - б) 2,5 г

6. Толщина двух слоев резиновых накладок ракетки:
 а) 4 мм
 б) 5 мм
 в) 6 мм
7. Если счет партии 10 * 10 :
 а) играют до разницы счета в 2 очка
 б) играют до 11 очков
8. При подаче шарик должен удариться :
 а) О половину стола соперника
 б) О свою половину стола и половину стола соперника
9. Если во время розыгрыша шарик коснется пальцев руки :
 а) нарушение
 б) нет нарушения
10. Если игрок 2 раза коснется шарика:
 а) нарушение
 б) нет нарушения

Контрольный тест № 12
Техническая подготовка в настольном теннисе
 Контрольные нормативы по технике

Контрольные нормативы	Баллы		
	20	15	10
Юноши			
1. "Срезка": игра ударами справа по диагонали, раз	40	30	20
2. "Срезка": игра ударами слева по диагонали, раз	50	40	30
3. подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	9	8	7
4. Игра ударами "накат" справа по диагонали, раз	50	40	30
5. Игра ударами "накат" слева по диагонали, раз	50	40	30
6. подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	9	8	7
7. Контрудары "треугольником" в ближней зоне, раз	25	20	15
8. Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне, раз	20	15	10
9. Игра "накатом" без потери мяча, мин	3	2	1
10. "Накат" справа против "подрезки", раз	10	8	6
11. "Накат" слева против "подрезки", раз	10	8	6
12. "Топ-спин" справа против "подставки", раз	5	4	3
13. "Топ-спин" слева против "подставки", раз	8	6	4
14. "Топ-спин" справа против "подрезки", раз	5	4	3
15. "Топ-спин" слева против "подрезки", раз	4	3	2
16. Сложные подачи в заданную зону стола (3–4 типа), количество попаданий из 10 подач	8	7	6
17. Игра различными ударами без потери мяча, мин	3	2	1
Контрольные нормативы	Баллы		
	20	15	10
Девушки			
1. Игра ударами "толчок" слева по диагонали, раз	30	25	20
2. Игра ударами "толчок" справа по диагонали, раз	20	15	10
3. Игра ударами "срезка" слева, раз	20	15	10
4. Игра ударами "срезка" справа, раз	15	12	10
5. подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	8	7	6

6. Игра ударами "накат" справа, раз	15	12	8
7. Игра ударами "накат" слева, раз	15	12	8
8. Поддача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	8	7	6
1. "Контр-накат" справа, раз	20	15	10
10. "Контр-накат" слева, раз	20	15	10
11. Контрудары "треугольником" в ближней зоне, раз	10	8	6
12. Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне, раз	8	6	4
13. Сложные поддачи в заданную зону стола (2–3 типа), количество попаданий из 10 подач	8	6	4
14. Выполнить комбинацию: простая поддача, накат, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	7	6	5

Контрольный тест № 13
Тактическая подготовка в настольном теннисе
 Контрольные нормативы по тактике

Контрольные нормативы	Баллы		
	20	15	10
Юноши			
1. "Контр-топ-спин" справа по диагонали, раз	5	4	3
2. "Контр-топ-спин" слева по диагонали, раз	4	3	2
3. Выполнить комбинацию: простая поддача, топ-спин, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	8	6	4
4. Выполнить комбинацию: сложная поддача, топ-спин, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	8	6	4
5. Прием сложных подач "топ-спином" справа, слева, количество раз из 10 подач	8	6	4
6. Сочетание коротких и сложных подач с "топ-спином" и завершающим ударом, выигранные очки из 5 комбинаций	4	3	2
Контрольные нормативы	Баллы		
	5	4	3
Девушки			
1. "Накат" справа против "подрезки", раз	5	4	3
2. "Накат" слева против "подрезки", раз	5	4	3
3. Контрудары "треугольником" в ближней зоне, раз	15	12	10
4. Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне, раз	10	8	6
5. Выполнить комбинацию: сложная поддача, накат, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	7	6	5
6. Игра различными ударами без потери мяча, мин	3	2	1

Деловая/ролевая игра № 7

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции

1. Упражнения на развитие двигательной реакции неожиданное изменение направления ударов (выполняется из контрнакатов).

1.1. Партнер А, находясь в облегченных условиях (получает мячи в заранее обусловленном направлении и заранее определенной длины), предварительно оговоренный по очередности мяч (1-й, 2-й, 3-й и т. д.) направляет в произвольном неожиданном направлении.

1.2. Партнер А, находясь в облегченных условиях, заранее оговоренный по очередности мяч направляет острым ударом в любом направлении.

1.3. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. п. 1.1.), все мячи посылает накатами в любом направлении.

1.4. Упражнение 1.3. в условиях игры на счет. Подающий выступает в роли партнера А. Все поддачи — накатами.

2. Упражнения на развитие двигательной реакции на неожиданное изменение длины полета мяча (выполняется из контрнакатов).

2.1. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. п. 1.1.), любой по очередности мяч направляет короче (не далее середины стола по длине), и партнер Б должен от наката перейти к острому удару.

2.2. То же упражнение (п. 2.1) выполняется для обоих спортсменов одновременно.

3. Упражнения на развитие двигательной реакции на неожиданное изменение характера вращения мяча (выполняется из контрнакатов).

3.1. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. п. 1.1), заранее оговоренный по очередности мяч посылает, изменяя характер вращения.

4. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.

4.1. Тренажер-робот выбрасывает мячи в заранее оговоренном направлении с частотой, превышающей игровую.

4.2. Тренер (партнер) выбрасывает подряд большое количество мячей с заранее оговоренной сменой направлений или вращений, или сменой направлений и сменой вращений. Частота превышает игровую.

4.3. Тренер (партнер) выбрасывает подряд большое количество мячей в неожиданных направлениях и с разным характером вращений. Частота превышает игровую.

Упражнения для развития быстроты передвижений

1. Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).

2. Игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева).

3. Игра вдвоем на двух столах.

4. Игра на сдвоенном столе.

5. Передвижения в паре.

6. Перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

7. Перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

Упражнения для развития быстроты ударных движений

1. Удары по «свечам».

2. То же с тренажером-роботом.

3. Удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья).

4. Имитация ударов с отягощениями.

5. Статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений.

6. Вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью.

7. Многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

Деловая/ролевая игра № 8

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападения.

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.

3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.

4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.

5. Из правого угла стола — срезка, из середины стола — накат или топ-спин справа.

6. Из левого угла стола — срезка, из правого угла — накат или топ-спин справа.

7. Из правого угла стола — срезка, из левого угла — накат или топ-спин.

8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева.

Можно выполнять слева накат, справа — топ-спин или слева — топ-спин, справа — завершающий удар.

9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топспина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защиты.

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.
10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.
11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.
12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

При выполнении имитационных упражнений обратите внимание на следующие моменты: упражнения выполняйте не более 20–30 секунд или 10–15 раз, по 2–3 серии; во время выполнения упражнений следите за правильностью движений, мысленно представляйте себе игровую ситуацию и также мысленно контролируйте свои движения; вначале выполняйте движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повышать скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения; следите за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку; избегайте нерациональных движений и передвижений, выполняйте движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Примерные вопросы для подготовки к зачету

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
7. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.

8. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
 9. Особенности занятий избранным видом спорта.
 10. Массовый спорт и спорт высших достижений.

Практические задания для зачета

Обучающийся для сдачи зачета может выбрать один из видов спорта со сдачей соответствующего норматива:

1) Баскетбол:

Броски после ведения. Текст задания: Выполнить ведение мяча бегом, от средней линии площадки в сторону кольца, без остановки выполнить бросок по кольцу с двух шагов. Юноши выполняют 5 бросков, девушки-6 бросков. Оценка: 5 попаданий **-15 баллов**, 4 попадания **-12 баллов**, 3 попадания **-9 баллов**, 2 попадания и менее **-0 баллов**.

Штрафные броски. Текст задания: Выполнение штрафных бросков. Юноши выполняют 5 бросков, девушки - 6 бросков. Оценка: 5 попаданий **-15 баллов**, 4 попадания **-12 баллов**, 3 попадания **-9 баллов**, 2 попадания и менее **-0 баллов**.

2) Волейбол:

Подача. Текст задания: И.П. за лицевой линией волейбольной площадки, подбросить мяч и выполнить удар по мячу одной рукой. Юноши выполняют 5 ударов, девушки-6 ударов. Засчитывается попадание мячом в площадку за сеткой. За каждое попадание в площадку после удара снизу-**1 балла**; сверху-**6 балла**; в прыжке-**8 балла**; в прыжке с двух шагов-**10 баллов**.

Передачи мяча над собой. Текст задания: Выполнение передач мяча над собой, на высоту за менее 2-х метров, не выходя за границы центрального круга баскетбольной площадки. Передачи с меньшей высотой или за пределами круга - не засчитываются. Каждая передача **-1 балл**. Всего не более **10 баллов**.

Передачи в парах. Текст задания: Выполнение верхних и нижних передач партнеру. Засчитываются передачи с расстояния не менее 2-х метров или через волейбольную сетку. Передачи с меньшего расстояния - не засчитываются. Каждая передача **-1 балл**. Всего не более **10 баллов**.

3) Мини-футбол

			Да/Нет*
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	40	+/-
	д	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	30	
	д	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	4,8	
	д	5,1	
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)	м	27,0	
	д	30,0	
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	м	75	
	д	60	
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	м	9,0	
	д	10,0	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	5	
	д	4	
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	м	55	
	д	45	

*Учитывается процент выполнения – через процент выполняется перевод в баллы за зачет:

Коэффициент	КР < 0,4	0,4 ≤ КР < 0,6	0,6 ≤ КР ≤ 0,8	0,8 < КР ≤ 1
-------------	----------	----------------	----------------	--------------

38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление»
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

результативности (КР)				
Баллы в БРС университета	0	18	24	30
Уровень сформированности компетенций	Не сформирована	Пороговый	Высокий	Повышенный

4) Настольный теннис

Контрольные нормативы	Баллы		
	30	24	18
Юноши			
1. "Контр-топ-спин" справа по диагонали, раз	5	4	3
2. "Контр-топ-спин" слева по диагонали, раз	4	3	2
3. Выполнить комбинацию: простая подача, топ-спин, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	8	6	4
4. Выполнить комбинацию: сложная подача, топ-спин, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	8	6	4
5. Прием сложных подач "топ-спином" справа, слева, количество раз из 10 подач	8	6	4
6. Сочетание коротких и сложных подач с "топ-спином" и завершающим ударом, выигранные очки из 5 комбинаций	4	3	2
Контрольные нормативы			
	30	24	18
Девушки			
1. "Накат" справа против "подрезки", раз	5	4	3
2. "Накат" слева против "подрезки", раз	5	4	3
3. Контрудары "треугольником" в ближней зоне, раз	15	12	10
4. Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне, раз	10	8	6
5. Выполнить комбинацию: сложная подача, накат, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	7	6	5
6. Игра различными ударами без потери мяча, мин	3	2	1