



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР***

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	3
Семестр	5, 6

Магнитогорск  
2019 год


Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Спортивного совершенствования

18.02.2020, протокол № 7

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев


Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
10.03.2020 г. протокол № 6

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой СС, канд. пед. наук  В.В. Алонцев

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

**Лист актуализации рабочей программы**

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020 - 2021 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от 14 09 2020 г. № 2  
Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

- приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания спортивных игр и реализация их в своей профессиональной деятельности;
- формирование понимания о спортивных играх;
- обучение занимающихся основам спортивных игр;
- освоение основных правил проведения спортивных игр;
- формирование умения проводить учебный и тренировочный процессы по спортивным играм;
- изучение технических и тактических приемов в спортивных играх, научить использовать приобретенные знания в судейской практике по спортивным играм;
- развитие у студентов способностей анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по проведению спортивных игр.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Теория и методика спортивных игр входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Методика проведения занятий со школьниками

Основы техники безопасности на уроках физкультуры

Теория и методика подвижных игр

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в системе образования

Производственная - летняя педагогическая практика

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Организация и судейство соревнований

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика спортивных игр» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных

образовательных стандартов	
ОПК-3.1	Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 87,8 акад. часов;
- аудиторная – 84 акад. часов;
- внеаудиторная – 3,8 акад. часов
- самостоятельная работа – 20,5 акад. часов;
- подготовка к экзамену – 35,7 акад. часа

Форма аттестации - зачет с оценкой, экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА								
1.1 Характеристика спортивных игр и их специфические признаки. Спортивные игры как средство физического и спортивного воспитания	5	2			1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы	Тестирование на образовательном портале. Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
1.2 Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр		2			1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы	Тестирование на образовательном портале. Опрос	УК-7.1, УК-7.3
Итого по разделу		4			2			
2. Соревновательная деятельность в спортивных играх и система соревнований								
2.1 Структура соревновательной деятельности в спортивных играх. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх	5	2			2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Тестирование на образовательном портале. Опрос.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

2.2 Управление соревновательной деятельностью игроков и команды. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша)		2			2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Тестирование на образовательном портале. Опрос.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу		4			4			
3. Основы обучения технике, тактике, игровой и соревновательной								
3.1 Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх. Двигательные умения, навыки и качества в процессе обучения	5	1				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Тестирование на образовательном портале. Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.2 Факторы, обуславливающие успешность обучения технико-тактическим действиям. Структура обучения навыкам игры и развития физических качеств		1				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Тестирование на образовательном портале. Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		2						
4. Волейбол. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания								
4.1 Техника игры в защите: стойки и перемещения, прием подачи, прием мяча снизу одной и двумя руками, блокирование	5	2				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.2 Обучение технике игры в защите и нападении: стойкам и перемещениям, передаче мяча двумя руками сверху, подачам мяча, атакующим ударам, приему мяча снизу двумя руками, блокированию		2		26/10И	2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

4.3 Обучение тактике игры в защите и нападении: индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите		1			3	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа с образовательным порталом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
4.4 Физическая подготовка волейболистов. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести		1		10/4И	3	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
4.5 Техника игры, классификация. Техника игры в нападении: стойки и перемещения, передача мяча двумя руками сверху, подачи мяча, атакующие удары		2			3	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу		8		36/14И	11			
Итого за семестр		18		36/14И	17		зао	
5. Подготовка спортсменов в игровых видах спорта как система								
5.1 Системный характер подготовки спортсменов в спортивных играх. Спортивная подготовка как многолетний непрерывный процесс	6	1				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Тестирование на образовательном портале. Опрос.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.2 Структура системы подготовки в спортивных играх. Цели, модельные характеристики и нормативы. Обеспечение подготовки спортсменов. Реализация целей подготовки		1				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Тестирование на образовательном портале. Опрос.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		2						
6. Баскетбол. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.								



6.1 История развития баскетбола в мире. Характеристика игры в баскетбол. Средства и способы ведения игры	6	2			1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа с образовательным порталом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
6.2 Классификация техники игры. Техника игры в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину, заслоны, добивание мяча.		2			1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
6.3 Техника игры в защите: стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.		1			1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
6.4 Обучение приемам техники игры в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину, заслоны, добивание мяча. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике		1		7/3И		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
6.5 Обучение приемам техники игры в защите: стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Подготовительные и подводящие упражнения,		1		7/3И		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

6.6	Физическая подготовка волейболистов. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Упражнения для развития координационных способностей	1		6/2И	0,5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу		8		20/8И	3,5			
7. Промежуточная аттестация								
7.1	Промежуточная аттестация	6				Проработка конспектов лекций и практических занятий. Работа с электронными образовательными системами. Сбор дополнительной информации.	Тестирование на образовательном портале. Экзамен	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу								
Итого за семестр		10		20/8И	3,5		экзамен	
Итого по дисциплине		28		56/22И	20,5		зачет с оценкой, экзамен	

## **5 Образовательные технологии**

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии:

Традиционные образовательные технологии. Данные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Обучение проводится через практические занятия, в ходе этих занятий студенты осваивают конкретные умения и навыки по предложенному алгоритму. Игровые технологии. Данная технология реализуется в ходе учебных двусторонних игр по разным видам спорта. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Использование мультимедийного оборудования при проведении практических занятий. Презентации правил по разным видам спорта, технических приемов по волейболу и баскетболу.

В рамках курса предусмотрены встречи и проведение практических занятий с ведущими тренерами города по спортивным играм. Также предполагается проведение мастер классов с игроками сборных команд МГТУ.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Губа В.П., Теория и методика спортивных игр : учебник / Губа В.П. - М. : Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225411.html>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-5362-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/143698>

2. Аверьянов И.В., Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : Электронное пособие / Аверьянов И.В., Эртман Ю.Н., Блинов В.А. - Омск : СибГУФК, 2019. - ISBN 978-5-91930-129-5 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301295.html>

3. Губа В.П., Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / Губа В.П. - М. : Спорт, 2019. - 192 с. - ISBN 978-5-9500184-1-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018411.html>

4. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456644>

### **в) Методические указания:**

### Приложение 3

#### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

##### Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно

##### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>

##### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории и спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Спортивный инвентарь и оборудование

Помещения для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Перечень тем для подготовки к практическим занятиям:**

*Тема 1. Спортивные игры в системе физического воспитания.*

Основные понятия и термины теории и методики спортивных игр. Характеристики спортивных игр и их признаки.

*Тема 2. Формирование знаний в процессе обучения спортивным играм.*

Методы обучения в учебно-тренировочном процессе. Процесс обучения и тренировки. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса. Принципы и методы спортивной тренировки. Планирование учебно-тренировочной работы.

*Тема 3. Особенности обучения детей и подростков.*

Анатомо-физиологические, психологические особенности детей различных возрастных групп (младшие – 10-14 лет, средние – 15-16 лет, старшие 16-18 лет)

*Тема 4. Формы организации занятий по спортивным играм.*

*Материально-техническое обеспечение спортивных игр.*

Обучение игровой и соревновательной деятельности.

Формы: урок, учебно-тренировочные сборы, соревнования. Спортивные сооружения, инвентарь.

*Тема 5. Подготовка в учебно-тренировочном процессе.*

Виды подготовки: морально-волевая, техническая, тактическая, физическая, теоретическая

*Тема 6. Значение соревнований и их виды.*

Способы проведения соревнований (система розыгрышей), принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм

*Тема 7. Волейбол: техническая подготовка.*

Технические приемы: стойки, перемещения, подачи и приема мяча, нападающие удары, блокирование

*Тема 8. Волейбол: методика обучения и тренировки.*

Общие и специальные упражнения на развитие физических качеств волейболистов.

*Тема 9. Волейбол: обучение групповым и командным техническим действиям.*

Обучение групповым и командным взаимодействиям на площадке и совершенствование приобретенных навыков

*Тема 10. Баскетбол: обучение основным техническим приемам.*

Передвижение, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча, броски в корзину, дриблинг и финты

*Тема 11. Баскетбол: техника игры в защите.*

Передвижение, перехваты, вырывание и выбивание мяча из рук, накрывание мяча (блок-шот).

*Тема 12. Баскетбол: тактика игры в защите.*

Индивидуальные и командные действия: личная, зонная, смешанная защиты. Зонный прессинг.

*Тема 13. Баскетбол: техника игры в нападении.*

Передвижения, прыжки, остановки, ловля мяча, передача мяча, броски в кольцо, ведение мяча, финты, заслоны.

*Тема 14. Баскетбол: тактика игры в нападении.*

Быстрый прорыв, позиционное нападение, нападение против прессинга.

*Тема 15. Баскетбол: методика обучения и тренировки.*

Обучение групповым и командным взаимодействиям на площадке и совершенствование приобретенных навыков. Специальная физическая подготовка.

Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств необходимых в спортивных играх. Пример:

### Комплекс упражнений на развитие быстроты

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
	Бег	В спокойном темпе, не переходя на ходьбу	10 минут
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе (с головы до ног)	10 раз
	Специальные беговые упражнения (СБУ)	Упражнения выполняются через ходьбу с максимальной частотой движения.	30 метров x 2 серии
	Пробегание отрезков	Ускорения с максимальной скоростью	3 раза
1)	30 метров с ходу	Упражнение выполняется с использованием предстартового разгона (10-15 метров).	3 раза
2)	30 метров	Упражнение выполняется с низкого старта	3 раза
3)	50 метров	Упражнение выполняется с высокого старта	3 раза
	Упражнения на технику	Дозировка данных упражнений различна (от 10 до 20 мячей, от 5 до 7 прямых) в зависимости от усвоения данного упражнения	5 прямых
1)	прыжки на двух ногах через набивные мячи	При выполнении данного упражнения ноги расположены вместе, руки согнуты в локтях. Расстояние между мячами 3-4 стопы	10 мячей
2)	бег через набивные мячи	Мячи располагаются на расстоянии 5-7 стоп. Упражнение выполняется с максимальной частотой.	10 мячей
3)	смена ног на возвышенности	Данное упражнение выполняется с максимальной частотой	20 раз
4)	высокое поднимание бедра с продвижением	Упражнение выполняется с медленны продвижением вперед (один шаг на 20-30 см)	30 метров
5)	шаг в шаге	Упражнение выполняется с максимальной частотой.	30 метров
	Пресс, спина	Пресс: 1. Подъем туловища из положения лёжа на спине. 2. Подъем верхней части туловища. 3. Скручивание.	по 100 раз
		Спина 1. Лодочка	

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
		2. Одновременный подъем разноименной ноги и руки (чередование рук и ног) 3. Подъем туловища из положения лежа на животе с разворотом	
	Заминочный бег	Бег в спокойном темпе, для восстановления всех систем организма	5 минут

### Комплекс упражнений на развитие прыгучести

Эффективными средствами для развития прыгучести являются: скоростно-силовые упражнения с отягощениями; прыжки через препятствия; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечивают проявление значительных усилий при отталкивании.

1. Лежа лицом вниз на подставке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову - прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же, подбросить набивной мяч. То же, лежа лицом вверх - прогибание назад и сгибание.

2. Упражнения с отягощениями (мешок с песком, штанга). Масса отягощения устанавливается в процентах от массы тела волейболиста и в зависимости от характера упражнения: приседание до 80 %, выпрыгивание до 40 %, выпрыгивание из приседа до 30 %, пояс; манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет, куртка: приседание и выпрямление ног, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

3. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 8-10, высота 0,5-0,6 м (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).

4. Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

5. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

6. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 8-10, их высота 0,6-0,7 м.

7. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же, с отягощением.

8. Прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.

9. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах.

10. Стоя на гимнастических скамейках (подставках), держать гирию 16 кг в руках между скамейками. Глубокий присед, прыжок толчком двух ног с места вверх. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

**7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

Индикаторы	Индикатордостижениякомпетенции	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<p>Конспект учебного занятия по волейболу, баскетболу.</p> <p>Проведение занятия.</p> <p>Использование подводящих упражнений при обучении техническим приемам игры в волейбол.</p> <p><i>Обучение стойкам и перемещениям</i></p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>1. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.</p> <p>2. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале - 1-2 м, затем - 3-6 м.</p> <p>3. Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.</p> <p>4. Упражнения в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.</p> <p>5. Упражнения с падениями и перекатами после перемещений делают вначале на мягкой опоре,</p>



		<p>со страховкой, на небольшой скорости.</p> <p>6. Очень осторожно надо подходить к обучению перемещениям спиной вперед, особенно с последующими падениями. В эти упражнения рекомендуется вводить имитацию приемов с падением, за тем ловлю и броски набивного мяча.</p> <p><i>Обучение передаче мяча двумя руками сверху</i></p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: «мяч приближается» - выпрямиться и поднять руки вверх; «погасить скорость полета мяча» - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; «передать мяч» - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.</p> <p>2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.</p> <p>3. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.</p> <p>4. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот</p>
--	--	--

	<p>верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются.</p> <p><i>Обучение подачам мяча</i> Подводящие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча.</li> <li>2. Подача мяча, установленного в держателе. При обучении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; для изучения верхних подач больше приемлем держатель замковый. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно возрасту).</li> <li>3. Подача в стену, расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см - 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. То же через сетку.</li> <li>4. Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.</li> </ol> <p><i>Обучение атакующим ударам</i> Подводящие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.</li> <li>2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).</li> <li>3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.</li> <li>4. Бросок теннисного мяча через</li> </ol>
--	---

		<p>сетку в прыжке с разбега.</p> <p>5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега.</p> <p>6. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.</p> <p>7. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью приспособления, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.</p> <p>8. Нападающий удар с передачи.</p> <p><i>Обучение приему мяча снизу двумя руками</i></p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук главным образом за счет разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых отсутствует. Основная задача - почувствовать положение рук в момент приема мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем после перемещения вперед, вправо, влево и остановки.</p> <p>2. Прием мяча, брошенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10-15 м.</p> <p>3. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног.</p> <p>Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями.</p> <p>4. Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой.</p> <p>5. Прием мяча в зоне 6, мяч через</p>
--	--	--

		сетку набрасывает партнер. Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создает прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве.
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p>Проведение обучающего занятия по заранее составленному плану-конспекту.</p> <p>Тактика игры и методика обучения тактическим действиям (баскетбол)</p> <p>1. Индивидуальные тактические действия при игре в нападении (без мяча; с мячом: выбор способа ловли, передачи, ведения, броска в зависимости от игровой ситуации). Методика обучения.</p> <p>2. Групповые действия при игре в нападении. Взаимодействие двух игроков: «передай мяч и выходи», «двойка». Взаимодействия трех игроков: с использованием разновидностей заслонов, наведения, пересечения: «тройка», «скрестный выход», «малая восьмерка». Методика обучения.</p> <p>3. Командные действия при в нападении. Распределение функций игроков при позиционном нападении. Стремительное нападение (нападение быстрым прорывом раннее нападение). Методика обучения.</p> <p>4. Индивидуальные тактические действия при игре в защите. Опека игрока с мячом и без мяча («игровой защитный треугольник»). Противодействие передачам, ведению, броскам мяча в корзину. Методика обучения.</p> <p>5. Групповые тактические действия при игре в защите. Взаимодействие двух игроков: «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Методика обучения.</p> <p>6. Командные действия при игре в</p>

		<p>защите. Личная, зонная, смешанная система защиты.  Методика обучения.  Тактика игры и методика обучения тактическим действиям (волейбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные и групповые тактические действия при игре в нападении (способы осуществления ударов, передач, подач, отвлекающих действий). Методика обучения.</li> <li>2. Индивидуальные и групповые действия при игре в защите. Методика обучения.</li> <li>3. Индивидуальные и групповые действия при блокировании. Методика обучения.</li> <li>4. Командные тактические действия (системы игры, игровых расстановок). Методика обучения.</li> </ol>
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p><i>Практические нормативы по технике игры (баскетбол)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 штрафных бросков любым изученным способом, мяч подает партнер. Оценка норматива – не менее 6 попаданий.</li> <li>2. Бросок в движении после ведения, с правой (левой) стороны от места пересечения средней и боковой линии, ведение мяча к кольцу с последующим броском движением – 5 повторений. Оценивается техника выполнения и количество попаданий. Оценка норматива – не менее 3 попаданий при правильном техническом выполнении. Норматив выполняется сильнейшей рукой.</li> <li>3. Сочетание приемов. Занимающийся с мячом в руках встает в точке пересечения трехочковой и лицевой линии лицом к противоположному щиту. Два партнера (помощники) занимают позицию под обоими щитами. Сдающий последовательно выполняет ведение мяча; остановку двумя шагами; сочетание поворотов вперед – назад (на 180 градусов); передачу мяча одной или двумя</li> </ol>

	<p>руками партнеру под щит; передвижение без мяча; бросок в движении с получением мяча от партнера; подбор мяча; ведение в обратном направлении; передачу в движении (без остановки) другому партнеру; передвижение без мяча; остановку прыжком с ловлей мяча, посланного партнером; бросок в прыжке (2-3 м от корзины). Оценка норматива – забросить мяч в обе корзины при правильном техническом выполнении, юноши в течение 17 секунд, девушки в течение 20 секунд. Норматив выполняется сильнейшей рукой. При неточном броске мяч следует подобрать и добить в корзину.</p> <p>4. Передачи на точность в стену. Расстояние от стены 3 метра для юношей и 2,5 м. для девушек. За 20 сек. Студенты должны выполнить передачи двумя руками от груди, в мячи нарисованные на высоте 180см. 18 передач — сдано.</p> <p>5. Броски с 5 точек. Игрок выполняет по два броска с каждой точки, всего 10 бросков. Фиксируются обязательные попадания с каждой точки.</p> <p><i>Практические нормативы по технике игры (волейбол)</i></p> <p>1. Поддача на точность: верхняя прямая или планирующая поддача в зоны на точность (в правую и левую половину площадки). Из 5-ти попыток необходимо выполнить минимум 4 результативные поддачи.</p> <p>2. Передача мяча на удар в зону 4 и 2 за голову не ниже 1 м. Мяч не должен выходить за боковые и трехметровую линию. Из 5-ти попыток допускается только одна ошибка.</p> <p>3. Нападающий удар после приема мяча снизу двумя руками на «связующего» игрока. Из 5-ти попыток выполнить 4 результативных атаки.</p> <p>4. Передача мяча двумя руками</p>
--	---

		<p>сверху над головой (не менее 20 передач).</p> <p>5. Передачи в парах (не менее 30 передач).</p> <p>6. Выполнение подач на точность в 3 зоны. Из 5 подач нужно выполнить 3 точно в зоны, которые называет преподаватель.</p>
<p>ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>		
<p>ОПК-3.1</p>	<p>Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретико-методические основы спортивных игр.</li> <li>2. Базовые виды спортивных игр. История, техника, тактика, методика обучения.</li> <li>3. Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта.</li> <li>4. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.</li> <li>5. Характеристики спортивных игр их специфические признаки.</li> <li>6. Волейбол. Техника игры. Классификация.</li> <li>7. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.</li> <li>8. Волейбол. Техника игры в нападении, в защите.</li> <li>9. Процесс обучения и тренировки.</li> <li>10. Волейбол. Тактика игры в нападении: индивидуальные, командные действия.</li> <li>11. Методы обучения в учебно-тренировочном процессе.</li> <li>12. Волейбол. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.</li> <li>13. Особенности обучения детей и подростков: младшая возрастная группа.</li> <li>14. Волейбол. Обучение технике игры: стойки и перемещения; подачи мяча; атакующим ударам.</li> <li>15. Особенности обучения детей и подростков: средняя возрастная группа.</li> <li>16. Баскетбол. Основные правила игры. История развития баскетбола.</li> </ol>

	<p>17. Особенности обучения детей и подростков: старшая возрастная группа.</p> <p>18. Баскетбол. Классификация техники игры: нападение, защита.</p> <p>19. Формы организации занятий по спортивным играм.</p> <p>20. Баскетбол. Тактика игры: нападение, защита.</p> <p>21. Обучение игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>22. Физическая подготовка в учебно-тренировочном процессе.</p> <p>23. Планирование учебно-тренировочной работы.</p> <p>24. Баскетбол. Индивидуальные и командные взаимодействия в защите.</p> <p>25. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.</p> <p>26. Баскетбол. Индивидуальные и командные взаимодействия в нападении.</p> <p>27. Способы проведения соревнований по спортивным играм (система розыгрыша)</p> <p>28. Волейбол. Обучение технике игры: передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>29. Знание соревнований и их виды.</p> <p>30. Составление положение по спортивным играм. (цели и задачи, место и сроки, организаторы, участники, программа, подведение итогов, награждение, форма заявок).</p> <p>31. Проведение соревнований.</p> <p>32. Провести анализ игры на основании статистики матча.</p> <p>33. Проведение урока 45 минут со студентами группы по спортивным играм по программе общеобразовательной школы.</p>
--	---

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика спортивных игр» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета с оценкой и экзамена.



### **Показатели и критерии оценивания:**

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

## ВИДЫ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПАДЕНИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

**Падения** (в прямом смысле этого слова) трудно отнести к исходным положениям, так как его выполняют после взаимодействия с мячом. Однако падение не должно выключать волейболиста из игры. Оно является как бы переходным моментом для принятия нового исходного положения. Вот почему падения целесообразно включить в раздел техники перемещений.

Необходимость в падении возникает в случаях, когда волейболист стремится расширить зону своих действий, сблизиться с далеко летящим мячом. Чтобы избежать ушибов при падении, применяют *перекат*.

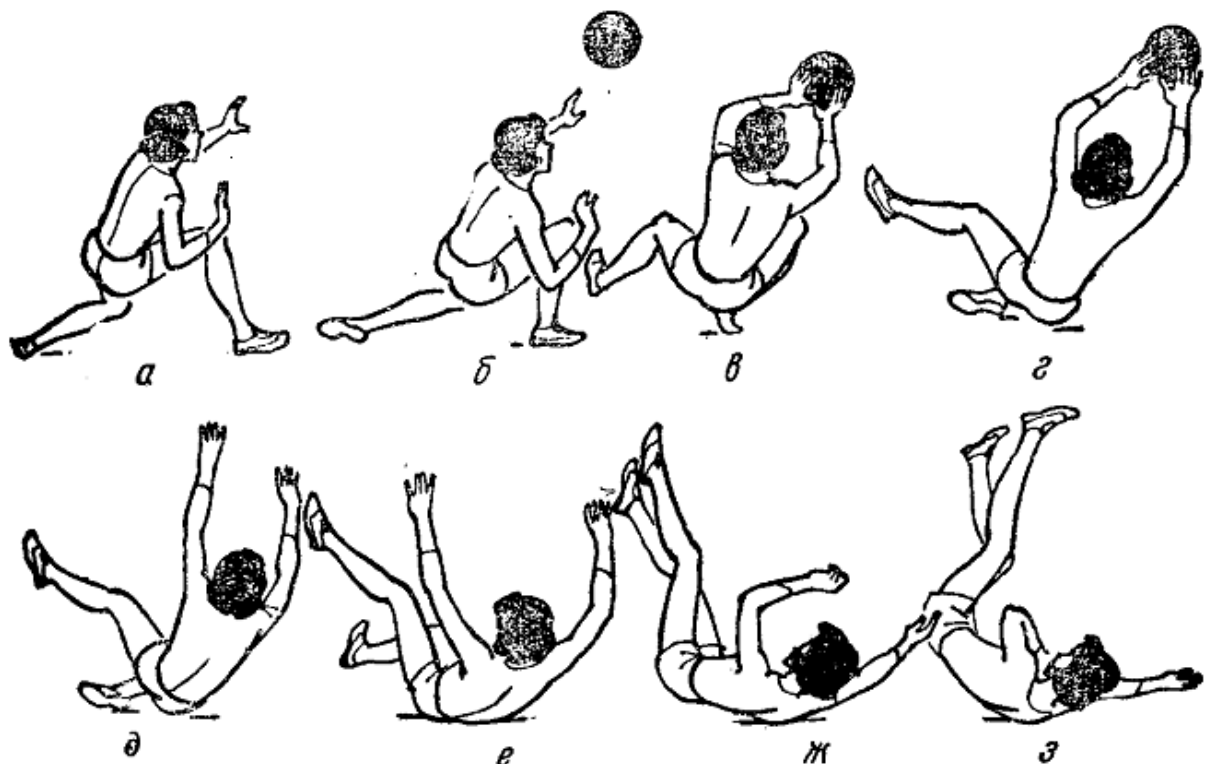


Рисунок - 1

Наиболее простой *перекат на спину* (рис. 1). Волейболист делает энергичный выпад к мячу (а), не теряя равновесия, поворачивается на носке опорной ноги в сторону падения и садится на пятку (б, в). Затем нога опирается на всю ступню, что приближает волейболиста к полу (г), с чего собственно и начинается перекат. Сам перекат нужно выполнять не на середине спины, а несколько сбоку, с тем, чтобы избежать ушибов остистых отростков позвоночника, рельефно выделяющихся у подростков. Надо принять положение «круглой спины» (е, ж, з), подбородок прижать к груди, чтобы избежать удара затылком о площадку.

Опытные волейболисты для увеличения радиуса действий в момент приседания не опускаются на пятку, а разгибают опорную ногу в колене, что обеспечивает дальность перемещения. Так можно делать только тогда, когда игрок опустился достаточно низко и перемещение его происходит над самым полом (разгибание ноги вверх опасно для последующего приземления).



Рисунок - 2

*Падение на бедро* — это своего рода разновидность падения с опорой (рис. 2). Приземляются в такой последовательности: сначала поверхности площадки касается колено, потом бедро и, наконец, руки. И тут волейболисту не обойтись без наколенников, предохраняющих боковую поверхность колена. Важно не опираться непосредственно на колено, а как бы «убрать» его под себя. Благодаря этому и достигается касание пола именно боковой поверхностью бедра.

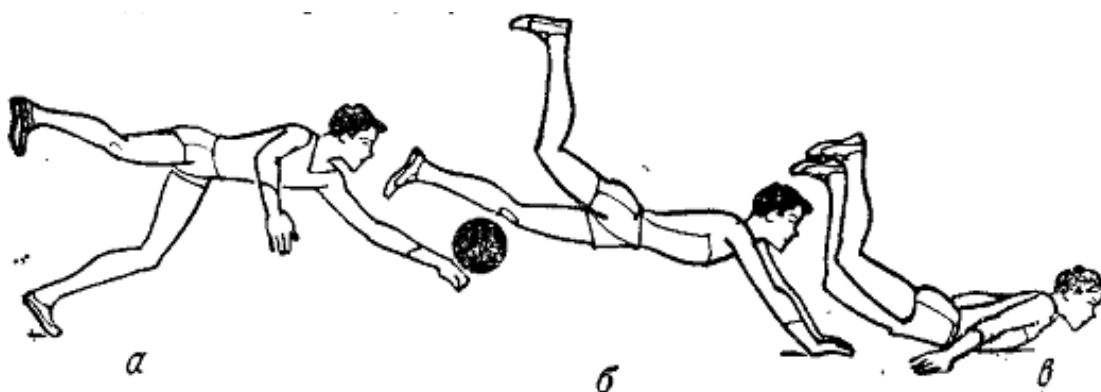


Рисунок -3

Самое сложное приземление — *падение с перекатом на груди* (рис. 3), так как ему предшествует значительная фаза полета. Взаимодействие с мячом происходит в безопорном положении (а). Игрок после шага или бега отталкивается одной ногой (а не двумя, как это пытаются делать некоторые игроки чаще всего для внешнего эффекта) и направляют тело вперед-вниз. Отбив мяч внешней (обязательно внешней) стороной ладони или кулака, игрок ставит ладони рук на пол (б). От правильной постановки рук, совпадающей с направлением движения центра тяжести тела, зависит безопасность приземления. Если руки поставлены слишком близко, произойдет закидывание тела и волейболист может удариться о площадку подбородком. Здесь для самостраховки надо несколько отклонить голову, а затем опуститься на плечо сильнейшей руки и сделать кувырок. Если же руки поставлены слишком далеко, волейболист рискует упасть плашмя. Для некоторого смягчения приземления в таких случаях рекомендуется подтянуть тело вперед и сделать перекат на груди, а затем скользить на животе с последующим разведением рук в стороны для избежания травмы лучезапястного сустава (в).

Лучший вариант приземления перекатом на груди — сочетание упругого (без задержки) сгибания рук и скольжения с перекатом на груди и животе.