

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт клинической медицины

(факультет / институт / филиал)

Утверждено на заседании методической комиссии

Института клинической медицины

Протокол №2 от 26.01.2023

Рабочая программа дисциплины

Базовые виды двигательной деятельности

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная / заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2023 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 2023 г.

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

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.09 «Базовые виды двигательной деятельности» относится к обязательной части дисциплин. В соответствии с учебным планом изучается на 1-2 курсе на очной и заочной форме обучения (1-3 семестры).

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. 	Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат
	УК-7.2.	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной 	Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат

		<p>направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. 	
	УК-7.3.	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - опытом планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - навыками планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - навыками владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - опытом самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. 	Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат
ОПК-3 Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в	ОПК-3.1	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; - технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской 	Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат

специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования		деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	
	<i>ОПК-3.2</i>	<i>Уметь:</i> - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.	Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат
	<i>ОПК-3.3</i>	<i>Владеть:</i> - опытом применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - опытом применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - навыками использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - опытом применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - опытом использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - навыками применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат
<i>ОПК-11</i> Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	<i>ОПК-11.1</i>	<i>Знать:</i> - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство	Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат

		<p>Российской Федерации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий. 	
	ОПК-11.2	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга 	Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат
	ОПК-11.3	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - опытом проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением 	Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат

		<p>заинтересованных лиц;</p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - опытом изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - навыками внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - опытом выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - навыками анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - опытом разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе, размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - навыками осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов. 	
<p><i>ОПК-14</i> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, правовые основы профессиональной деятельности</p>	<p><i>ОПК-14.1</i></p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных 	<p>Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат</p>

		<p>бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, 	
--	--	--	--

		<p>лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС. 	
	ОПК-14.2	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных 	<p>Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат</p>

		<p>объектов и инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. 	
	ОПК-14.3	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - навыками использования специальной аппаратуры и инвентаря; - опытом оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - опытом проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - опытом проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - навыками составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - опытом обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - опытом обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения 	<p>Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат</p>

		безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - опытом обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - навыками ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	
--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	8 ЗЕТ	-	8 ЗЕТ
Часов по учебному плану	288	-	288
в том числе		-	
аудиторные занятия (контактная работа):	115	-	21
- занятия лекционного типа	48		6
- занятия семинарского типа	64		12
- КСРИФ	3		3
самостоятельная работа	173	-	255
Промежуточная аттестация – экзамен/зачет	- зачет	-	12 зачет

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		КСРИФ		Всего			
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Раздел 1. «Легкая атлетика и методика преподавания»	108	108	16	4	32	4	1	1	49	9	59	95
Тема 1. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире и в России	13	12	2	1	4	-	-	-	6	1	7	11
Тема 2. Спринтерский бег. Техника бега и методика обучения.	13	13	2	-	4	1	-	-	6	1	7	12
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега и методика обучения.	13	13	2	1	4	-	-	-	6	1	7	12
Тема 4. Эстафетный бег. Бег с барьерами и препятствиями	14	13	2	-	4	1	-	-	6	1	8	12
Тема 5. Спортивная ходьба. Техника спортивной ходьбы и методика обучения.	14	13	2	1	4	-	-	-	6	1	8	12
Тема 6. Легкоатлетические прыжки. Техника и методика обучения легкоатлетическим прыжкам	14	13	2	-	4	1	-	-	6	1	8	12
Тема 7. Легкоатлетические метания. Техника и методика обучения легкоатлетическим метаниям	13	13	2	1	4	-	-	-	6	1	7	12
Тема 8. Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике	13	13	2	-	4	1	-	-	6	1	7	12
КСРИФ	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
Промежуточная аттестация	-	4	Зачет (1 семестр)									
Раздел 2 Волейбол и методика преподавания»	72	72	16	-	16	6	1	1	33	7	39	61
Тема 1. История возникновения и развития волейбола. Современное состояние и тенденции	8	8	2	-	2	-	-	-	4	-	4	8

развития волейбола в России и за рубежом.												
Тема 2. Технические и тактические действия в волейболе как предмет обучения.	9	9	2	-	2	1	-	-	4	1	5	8
Тема 3. Основы техники и методика обучения передач мяча в волейболе	9	8	2	-	2	1	-	-	4	1	5	7
Тема 4. Основы техники и методика обучения подачам мяча в волейболе	9	8	2	-	2	1	-	-	4	1	5	7
Тема 5. Основы техники и методика обучения нападающему удару в волейболе	9	8	2	-	2	1	-	-	4	1	5	7
Тема 6. Основы техники и методика обучения блокированию в волейболе	9	9	2	-	2	1	-	-	4	1	5	8
Тема 7. Тактические действия игры в волейбол. Тактика защиты и нападения.	9	9	2	-	2	1	-	-	4	1	5	8
Тема 8. Правила соревнований по волейболу и пляжному волейболу. Проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по волейболу	9	8	2	-	2	-	-	-	4	-	5	8
КСРИФ	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
Промежуточная аттестация	--	4	Зачет (2 семестр)									
Раздел 3. «Баскетбол и методика преподавания»	108	108	16	2	16	2	1	1	33	5	75	99
Тема 1. История возникновения и развития баскетбола в мире и в России.	11	13	2	-	2	-	-	-	4	-	7	13
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов	14	13	2	1	2	-	-	-	4	1	10	12
Тема 3. Техника и тактика игры в баскетбол	14	13	2	-	2	1	-	-	4	1	10	12
Тема 4. Техника перемещений в баскетболе и методика обучения	14	13	2	1	2	-	-	-	4	1	10	12
Тема 5. Техника владения мячом в баскетболе и методика обучения	14	13	2	-	2	1	-	-	4	1	10	12
Тема 6. Индивидуальные и командные действия в защите	14	12	2	-	2	-	-	-	4	-	10	12
Тема 7. Индивидуальные и командные действия в нападении	14	12	2	-	2	-	-	-	4	-	10	12

Тема 8. Правила соревнований по баскетболу и баскетболу 3х3. Проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по баскетболу	12	14	2	-	2	-	-	-	4	-	8	14
КСРИФ	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	--	4	Зачет (3 семестр)									
Итого	288	288	48	6	64	12	3	3	115	21	173	255

При проведении практических занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

Раздел 1. Легкая атлетика и методика преподавания

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. Легкая атлетика в России. Легкая атлетика как олимпийский вид спорта.

Характеристика спринтерского бега как вида легкой атлетики. Основы техники спринтерского бега. Методика обучения спринтерскому бегу.

Характеристика бега на средние и длинные дистанции как вида легкой атлетики. Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.

Спортивная ходьба как вид легкой атлетики. Основы техники спортивной ходьбы. Методика обучения ходьбам.

Барьерный бег и бег с препятствиями как виды легкой атлетики. Техника барьерного бега и бега с препятствиями. Методика обучения технике барьерного бега и бега с препятствиями.

Характеристика эстафетного бега как вида легкой атлетики. Основы техники эстафетного бега. Обучение технике эстафетного бега.

Краткая характеристика легкоатлетических прыжков. Техника легкоатлетических прыжков: прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, тройного прыжка с разбега и прыжка с шестом. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

Краткая характеристика легкоатлетических метаний. Техника легкоатлетических метаний: метание диска, толкание ядра, метание копья, метание молота. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Техника безопасности до и после проведения занятий по легкой атлетике. Меры безопасности на спортивных сооружениях (беговых дорожках и секторах), природных зонах во время занятий по легкой атлетике. Первая помощь при травмах и повреждениях.

Правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Судейство соревнований по легкой атлетике. Судейская документация для проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике.

Раздел 2. Волейбол и методика преподавания.

Волейбол как эффективное средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха. История возникновения и развития волейбола. Современное состояние и тенденции развития волейбола в России и за рубежом. Пляжный волейбол: история возникновения и развития, специфика. Основные термины и понятия волейбола.

Классификация технических и тактических приемов игры. Взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной деятельности волейболистов. Техника и методика обучения стойкам волейболиста и перемещениям по площадке. Технические и тактические действия в волейболе как предмет обучения. Этапы обучения техническим приемам игры в волейбол (начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и

совершенствование): задачи, содержание, особенности, типичные средства и методы. Последовательность изучения приемов игры в волейбол.

Передачи мяча в волейболе: разновидности, требования к ним, техника выполнения. Методика обучения передачам мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование техники перемещений по площадке. Основы техники и методика обучения приему мяча снизу двумя руками. Закрепление и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.

Подачи мяча в волейболе: виды, требования к ним, техника выполнения. Методика обучения нижней прямой подаче. Закрепление и совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, передачи мяча сверху двумя руками и перемещений по площадке.

Основы техники и методика обучения верхней прямой подаче. Закрепление и совершенствование техники нижней прямой подачи, передачи и приема мяча, перемещений по площадке. Нападающие удары в волейболе: виды, требования к ним, техника выполнения. Методика обучения прямому нападающему удару с места. Закрепление и совершенствование техники подач, приема, передачи мяча и перемещений по площадке.

Основы техники и методика обучения прямому нападающему удару с разбега. Закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара с места, подач, приема и передачи мяча, перемещений по площадке.

Блокирование: виды, требования к ним, техника выполнения. Методика обучения одиночному блокированию. Закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара с места и с разбега, подач, приема и передачи мяча, перемещений по площадке. Основы техники и методика обучения групповому блокированию. Закрепление и совершенствование техники одиночного блокирования, нападающих ударов, подач, приема, передачи мяча и перемещений по площадке.

Понятие, средства и формы тактики игры в волейбол. Виды тактических комбинаций. Тактика нападения и защиты. Групповые и командные действия спортсменов в игровых ситуациях. Средства и методы обучения тактическим действиям в волейболе. Закрепление и совершенствование техники игры в волейбол.

Тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия игроков): виды тактических приемов и комбинаций, требования к ним, техника выполнения, методика обучения. Закрепление и совершенствование техники игры в волейбол.

Тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия игроков): виды тактических приемов и комбинаций, требования к ним, техника выполнения, методика обучения. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

Правила соревнований по волейболу. Судейская коллегия и методика судейства игры. Организация соревнований. Основная документация соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях. Формат и правила игры в пляжный волейбол. Методика судейства пляжного волейбола.

Раздел 3. Баскетбол и методика преподавания

Баскетбол как эффективное средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха. История возникновения и развития баскетбола в мире и в России. Баскетбол 3х3: история возникновения и развития, специфика. Основные термины и понятия баскетбола.

Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов. Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прочности. Упражнения в метании и ловли мяча. Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств баскетбола.

Техника и тактика современного баскетбола, функции игроков. Уровень и тенденции развития техники и тактики в современном баскетболе. Классификация основных приемов техники нападения и защиты. Характеристика особенностей их применения в игровых условиях. Характеристика индивидуальных, групповых и командных действий и защиты. Краткий анализ основных групповых и командных действий современного баскетбола.

Техника перемещений в баскетболе. Стойка баскетболиста, остановки шагом и прыжком. Стойка без мяча и с мячом. Бег по прямой, с изменением направления. Рывки на короткие (2-4 м) и средние (5-15 м) расстояния по сигналам. Прыжки: толчком обеими ногами с места и после движения. Остановки двумя шагами, прыжком. Сочетание остановок с бегом. Повороты назад и вперед на месте, после бега и остановки. Упражнения для совершенствования работы ног без шага и с мячом. Эстафета, подвижные игры с использованием перемещений различными способами.

Техника владения мячом. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди высоко летающего, низко летающего, ловля в движении и в прыжке. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сверху и скрытые передачи. Броски в корзину: двумя руками от груди, одной от плеча, в движении и в прыжке. Добивание мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дугам, с изменением направления, без зрительного контроля. Перевода шага за спину, под ногой, перед собой, ведение разворотом. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом в движении. Эстафеты и игры с выполнением обусловленных приемов.

Индивидуальные и командные действия в защите. Техника перемещений и овладения шагом. Стойка при опоре противника без мяча и с мячом. Перемещение противника шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Ускорение в различных направлениях в состоянии готовности и по сигналу. Сочетание различных приемов и способов перемещений. Техника владения шагом. Выравнивание шага. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.

Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча - изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладения мячом от щита. действия против игрока с мячом. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом, в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения. Применение приемов овладения мячом - вырывание, выбивание, перехватывание.

Взаимодействие двух игроков: подстраховка - центрального игрока, игрока, владеющего точным дальним броском и проходом; противодействие заслоном - переключения, проскальзывание. Взаимодействие двух игроков при численном превосходстве нападающих. Командные действия в защите.

Индивидуальные и командные действия в нападении. Действие игрока без мяча: выбор места для получения мяча — выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника. Применение приемов техники перемещений, для ухода от защитника и овладения мячом. действия игрока с мячом: применение приемов техники владения шагом при организации атаки - использование передач мяча, ведения, бросков в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации. Применение рациональных сочетаний приемов.

Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке. С короткими передачами с применением владения. Взаимодействие 2-3 игроков против равного числа защитников. Командные действия: Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока. Расстановка игроков с центровыми. Взаимодействие игроков задней линии и находящихся с центровым.

Правила соревнований по баскетболу. Судейская коллегия и методика судейства игры. Организация соревнований. Основная документация соревнований по баскетболу. Положение о соревнованиях. Формат и правила игры в баскетбол 3х3. Методика судейства соревнований по баскетболу 3х3.

Проведение занятий по базовым видам двигательной активности способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению

здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа и индивидуальных консультаций.

Промежуточная аттестация проходит в традиционной форме (зачет в 1, 2, 3 семестрах).

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Общий объем самостоятельной работы обучающихся по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу в течение учебного года. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме самостоятельных работ на занятиях (контроль знания студентами основных терминов и понятий курса) и тестирования.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

- подготовка к практическим занятиям;
- написание контрольных работ (рефератов).

Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Задания для самостоятельной работы	Формы контроля и оценки усвоения тем	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы*
Раздел 1. Легкая атлетика и методика преподавания	Изучение материалов практических занятий, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка контрольной работы (реферата)	Контрольная работа (реферат), доклад. Комплекс специальных беговых или прыжковых упражнений	1, 4, 5, 7, 8, 12, 15
Раздел 2. Волейбол и методика преподавания	Изучение материалов практических занятий, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка контрольной работы (реферата)	Контрольная работа (реферат), доклад. Комплекс специальных упражнений для обучения технике игры в волейбол	2, 5, 7, 9, 10, 12, 16
Раздел 3. Баскетбол и методика преподавания	Изучение материалов практических занятий, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка контрольной работы (реферата)	Контрольная работа (реферат), доклад. Комплекс специальных упражнений для обучения технике игры в баскетбол	2, 5, 7, 9, 10, 12, 17

* - номер источника литературы из п. 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка	Уровень подготовки
Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»

зачтено	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

5.2.1 Вопросы к зачету.

Раздел 1. Легкая атлетика и методика преподавания (1 семестр)

Вопросы	Код формируемой компетенции
1. Легкая атлетика в истории спорта Древней Греции.	УК-7
2. История развития легкой атлетики в СССР.	УК-7
3. Современный этап развития легкой атлетики в мире и России.	УК-7
4. Легкая атлетика в современном олимпийском движении.	УК-7
5. Национальные федерации и международные легкоатлетические организации. Их роль в процессе становления и развития легкой атлетики.	УК-7
6. Характеристика этапов ранней и углубленной специализации в процессе подготовки легкоатлетов.	УК-7
7. Содержание тренировки юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.	УК-7
8. Построение и содержание тренировочных занятий и микроциклов в различных видах легкой атлетики.	УК-7, ОПК-3
9. Планирование многолетней подготовки в легкой атлетике.	УК-7, ОПК-3
10. Тренировочный процесс на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.	УК-7, ОПК-3
11. Организация и руководство соревнований по легкой атлетике. Положения о соревнованиях.	УК-7
12. Правила проведения соревнований и судейство в беге на выносливость и спортивной ходьбе.	УК-7
13. Правила проведения соревнований в легкоатлетических прыжках. Судейские бригады на прыжках.	УК-7, ОПК-3
14. Правила проведения соревнований в легкоатлетических метаниях. Судейские бригады на метаниях.	УК-7

15. Правила проведения соревнований и судейство в спринтерском и барьерном беге. Судейство этих видов.	УК-7, ОПК-3
16. Требования к оснащению и проведению зимних соревнований по легкой атлетике в помещении.	УК-7, ОПК-3
17. Главный судья и главный секретарь соревнований по легкой атлетике. Их функции.	УК-7, ОПК-3
18. Метание копья. Техника отдельных фаз метания.	УК-7, ОПК-11
19. Толкание ядра. Характеристика способов и фаз толкания ядра.	УК-7, ОПК-11
20. Метание диска. Техника отдельных фаз метания.	УК-7
21. Техника и фазы спринтерского бега.	УК-7, ОПК-11
22. Техника старта и стартового разбега в спринте. Обучение этим элементам.	УК-7, ОПК-11
23. Кроссовый бег как разновидность бега на выносливость. Особенности соревнований в кроссовом беге.	УК-7, ОПК-11
24. Техническая и тактическая подготовка в беге на средние и длинные дистанции.	УК-7, ОПК-11
25. Техника и ритмо-темповая структура барьерного бега на 100/100 м и 400 м.	УК-7, ОПК-11
26. Характеристика легкоатлетических многоборий.	УК-7
27. Техника преодоления препятствий и тренировка в стипль-чезе.	УК-7, ОПК-11
28. Эстафетный бег. Техника передачи палочки. Обучения передаче палочки.	УК-7
29. Прыжки в длину с разбега. Способы и фазы прыжка.	УК-7
30. Прыжок в высоту. Характеристика различных способов прыжка в высоту.	УК-7
31. Виды легкоатлетических прыжков. Этапы развития техники в прыжках.	УК-7
32. Спортивная ходьба как один из видов легкой атлетике. Техника и методика обучения.	УК-7, ОПК-14
33. Обучение технике и тренировка в легкоатлетических прыжках (на примере одного вида).	УК-7, ОПК-14
34. Обучение технике и тренировка в легкоатлетических метаниях (на примере одного вида).	УК-7, ОПК-14
35. Обучение технике и тренировка в беговых видах легкой атлетике (на примере одного вида).	УК-7, ОПК-14
36. Контроль и самоконтроль за развитием спортивной формы и эффективностью тренировочного процесса в легкой атлетике.	ОПК-14
37. Урок легкой атлетики в школе.	ОПК-14
38. Организация спортивной массовых мероприятий и соревнований по легкой атлетике	ОПК-14
39. Беговая дорожка. Правила ее разметки.	ОПК-14
40. Легкоатлетические сектора для технических видов.	ОПК-14

Раздел 2. Волейбол и методика преподавания (2 семестр)

<i>Вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. История игры.	УК-7
2. Классификация техники игры.	УК-7
3. Техника игры в нападении.	УК-7

4. Техника передачи мяча сверху 2 руками.	УК-7
5. Техника атакующих ударов.	УК-7
6. Техника подач мяча.	УК-7
7. Техника игры в защите.	УК-7, ОПК-3
8. Техника приема мяча.	УК-7, ОПК-3
9. Техника блокирования.	УК-7, ОПК-3
10. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия.	УК-7
11. Групповые тактические действия в нападении.	УК-7
12. Командные тактические действия в нападении.	УК-7, ОПК-3
13. Индивидуальные тактические действия в защите.	УК-7
14. Групповые тактические действия в защите.	УК-7, ОПК-3
15. Командные тактические действия в защите.	УК-7, ОПК-3
16. Обучение стойкам и перемещениям.	УК-7, ОПК-3
17. Обучение передаче мяча двумя руками сверху.	УК-7, ОПК-11
18. Обучение подачам мячам.	УК-7, ОПК-11
19. Обучение атакующим ударам.	УК-7
20. Обучение приему мяча.	УК-7, ОПК-11
21. Обучение блокированию.	УК-7, ОПК-11
22. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.	УК-7, ОПК-11
23. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	УК-7, ОПК-11
24. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	УК-7, ОПК-11
25. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.	УК-7, ОПК-11
26. Обучение групповым тактическим действиям в защите.	УК-7
27. Обучение командным тактическим действиям в защите.	УК-7
28. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.	УК-7, ОПК-14
29. Упражнения для развития прыгучести.	УК-7, ОПК-14
30. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приемов игры.	УК-7, ОПК-14
31. Использование на занятиях волейболом подвижных игр и эстафет.	УК-7, ОПК-14
32. Обучение волейболистов игровой деятельности.	ОПК-14
33. Обучение волейболистов соревновательной деятельности.	ОПК-14
34. Положение о соревнованиях по волейболу	ОПК-14
35. Способы проведения соревнований по волейболу: круговая и олимпийская системы.	ОПК-14

Раздел 3. Баскетбол и методика преподавания (3 семестр)

Вопросы	Код формируемой компетенции
1. Баскетбол в Российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.	УК-7
2. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.	УК-7
3. Взаимосвязь правил игры в баскетбол с развитием техники и тактики баскетбола.	УК-7
4. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире	УК-7
5. Значение физической подготовки баскетболиста и ее характеристика.	УК-7
6. Характеристика и анализ техники передач, выполняемых в движении.	УК-7, ОПК-3

7. Особенности современной техники баскетбола и ее значение в повышении спортивного мастерства баскетболистов.	УК-7
8. Броски мяча в движении, методика обучения этим приемам.	УК-7, ОПК-3
9. Характеристика методов организации занимающихся, используемых в баскетболе.	УК-7, ОПК-3
10. Анализ техники ловли и передачи мяча в движении.	УК-7, ОПК-3
11. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.	УК-7
12. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.	УК-7
13. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.	УК-7, ОПК-3
14. Структурный анализ техники броска в прыжке и методика обучения этому приему.	УК-7
15. Характеристика и структурный анализ техники броска одной рукой в движении.	УК-7, ОПК-3
16. Классификация тактики игры в баскетбол.	УК-7, ОПК-3
17. Правила игры в баскетболе, их эволюция.	УК-7, ОПК-3
18. Правила игры в баскетбол 3х3	УК-7, ОПК-11
19. Классификация техники передвижений в защите и нападении, тенденции развития техники передвижений.	УК-7, ОПК-11
20. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока без мяча.	УК-7
21. Классификация техники противодействия и овладения мячом, тенденции развития.	УК-7, ОПК-11
22. Анализ техники выбивания и вырывания мяча. Методика обучения этим приемам	УК-7, ОПК-11
23. Оборудование и инвентарь баскетбольных залов.	УК-7, ОПК-11
24. Характеристика и анализ техники перехвата мяча в баскетболе. Методика обучения этому приему.	УК-7, ОПК-11
25. Классификация техники защиты в баскетболе.	УК-7, ОПК-11
26. Классификация техники нападения в баскетболе.	УК-7
27. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.	УК-7, ОПК-11
28. Основные ошибки при выполнении передач, педагогические приемы исправление ошибок.	УК-7
29. Последовательность в изучении приемов техники баскетбола.	УК-7
30. Анализ контрольных упражнений по специальной физической подготовке баскетболиста.	УК-7
31. Характеристика и анализ техники накрывания и отбивания мяча. Методика обучения этим приемам.	УК-7
32. Характеристика игры в баскетбол и ее влияние на уровень подготовленности баскетболистов.	УК-7, ОПК-14
33. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю по баскетболу.	УК-7, ОПК-14
34. Характеристика способов выхода игрока без мяча на свободное место. Методика обучения.	УК-7, ОПК-14
35. Классификация техники передвижений. Методика обучения приставному шагу.	УК-7, ОПК-14
36. Методика и организация работы секретариата на соревнованиях по баскетболу.	ОПК-14

37. Способы действий против игрока с мячом и без мяча.	ОПК-14
38. Структура занятия по баскетболу, задачи, организация, содержание, выбор средств и методов.	ОПК-14
39. Анализ техники штрафного броска. Методика исправления ошибок.	ОПК-14
40. Характеристика групповых действий в нападении и защите.	УК-7, ОПК-3

5.2.2. Типовые задания/задачи

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенций УК-7, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14

Раздел 1. Легкая атлетика и методика преподавания

Задание 1. Легкая атлетика относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные виды двигательной деятельности человека.

- Какие дисциплины легкой атлетики относятся к спринтерскому бегу.
- Опишите технику спринтерского бега.
- Составьте комплекс специальных беговых упражнений для обучения технике спринтерского бега.

Задание 2. Легкая атлетика относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные виды двигательной деятельности человека.

- Какие дисциплины легкой атлетики относятся к бегу на средние и длинные дистанции.
- Опишите технику бега на средние и длинные дистанции.
- Составьте комплекс специальных беговых упражнений для обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

Задание 3. Легкая атлетика относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные виды двигательной деятельности человека.

- Какие дисциплины легкой атлетики относятся к легкоатлетическим прыжкам.
- Опишите технику прыжка в длину с разбега.
- Составьте комплекс специальных прыжковых упражнений.

Раздел 2. Волейбол и методика преподавания

Задание 1. Волейбол относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные технические элементы.

- Какие технические элементы включает в себя спортивная игра «Волейбол».
- Опишите технику передачи мяча сверху.
- Составьте комплекс упражнений для обучения технике передачи мяча сверху.

Задание 2. Волейбол относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные технические элементы.

- Какие технические элементы включает в себя спортивная игра «Волейбол».
- Опишите технику приема-передачи мяча снизу.
- Составьте комплекс упражнений для обучения технике приема-передачи мяча снизу.

Задание 3. Волейбол относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные технические элементы.

- Какие технические элементы включает в себя спортивная игра «Волейбол».
- Опишите технику подачи мяча снизу.

- Составьте комплекс упражнений для обучения технике подачи мяча снизу.

Раздел 3. Баскетбол и методика преподавания

Задание 1. Баскетбол относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные технические элементы.

- Какие технические элементы включает в себя спортивная игра «Баскетбол».
- Опишите технику различных передач мяча в баскетболе.
- Составьте комплекс упражнений для обучения технике передачи мяча.

Задание 2. Баскетбол относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные технические элементы.

- Какие технические элементы включает в себя спортивная игра «Баскетбол».
- Опишите технику ведения мяча в баскетболе.
- Составьте комплекс упражнений для обучения технике ведения мяча.

Задание 3. Баскетбол относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные технические элементы.

- Какие технические элементы включает в себя спортивная игра «Баскетбол».
- Опишите технику броска мяча с места в баскетболе.
- Составьте комплекс упражнений для обучения технике броска мяча с места.

5.2.3. Темы рефератов, контрольных работ

Темы рефератов, контрольных работ для оценки сформированности компетенции УК-7

Раздел 1. Легкая атлетика и методика преподавания

1. Легкая атлетика в России. История становления, развития, современный этап, выдающиеся спортсмены.
2. Легкая атлетика в Нижегородской области. История становления, развития, современный этап, выдающиеся спортсмены.
3. Спортивная ходьба как средство оздоровительной и лечебной физкультуры.
4. Специальные беговые упражнения как средство обучения технике бега.
5. Специальные прыжковые упражнения в тренировочном процессе легкоатлетов.

Раздел 2. Волейбол и методика преподавания

1. История возникновения и развития волейбола в мире
2. История развития волейбола в России.
3. Характеристика основных элементов игры в волейбол.
4. Распределение игроков по функциям в волейболе.
5. Основные параметры игровой деятельности в волейболе.

Раздел 3. Баскетбол и методика преподавания

1. История возникновения и развития баскетбола в мире
2. История развития баскетбола в России.
3. Правила игры двадцати четырех секунд, восьми секунд, 3 секунд.
4. Классификация технических элементов игры в баскетбол в нападении и защите.
5. Классификация тактических действий игры в баскетбол в нападении и защите.

Темы рефератов, контрольных работ для оценки сформированности компетенции ОПК-3

Раздел 1. Легкая атлетика и методика преподавания

1. Использование бега в системе оздоровительной тренировки.
2. Использование упражнений на быстроту в тренировке спринтеров.
3. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.

4. Силовая подготовка бегунов на короткие дистанции.
5. Силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции.

Раздел 2. Волейбол и методика преподавания

1. Обучение технике передвижений в волейболе.
2. Обучение технике передач в волейболе.
3. Обучение технике нападающего удара и блокирования в волейболе.
4. Техничко-тактические характеристики игры в волейбол
5. Тактика защиты в волейболе.

Раздел 3. Баскетбол и методика преподавания

1. Правила игры: спорный бросок, поочередное владение, спорный мяч.
2. Описание техники ведения мяча. Методика обучения.
3. Описание техники игры в нападении. Приемы и сочетания.
4. Описание техники броска различными способами на месте и в движении.

Методика обучения.

5. Описание техники броска одной рукой от головы на месте и в движении.

Методика обучения.

Темы рефератов, контрольных работ для оценки сформированности компетенции ОПК-11

Раздел 1. Легкая атлетика и методика преподавания

1. Содержание общей физической подготовки в отдельных видах легкой атлетики.
2. Специальная физическая подготовка в отдельных видах легкой атлетики.
3. Тактическая подготовка бегунов на отдельные дистанции.
4. Содержание силовой подготовки в отдельных видах легкой атлетики.
5. Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики.

Раздел 2. Волейбол и методика преподавания

1. Методика проведения индивидуальной тренировки по развитию специальных физических качеств в волейболе.
2. Методика проведения индивидуальной тренировки по совершенствованию технико-тактических действий в волейболе.
3. Методика проведения круговой тренировки по общей и специальной подготовке в волейболе.
4. Значение планирования и учета спортивной тренировки. Виды планирования в волейболе.
5. Документы планирования тренировочного процесса в волейболе. Педагогический контроль и его значение. Дневник тренера и спортсмена.

Раздел 3. Баскетбол и методика преподавания

1. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий баскетболистов в нападении.
2. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий баскетболистов в защите.
3. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
4. Значение планирования и учета спортивной тренировки. Виды планирования в баскетболе.
5. Документы планирования тренировочного процесса в баскетболе. Педагогический контроль и его значение. Дневник тренера и спортсмена.

Темы рефератов, контрольных работ для оценки сформированности компетенции ОПК-14

Раздел 1. Легкая атлетика и методика преподавания

1. Легкая атлетика как базовый вид физкультурно-спортивной деятельности в образовательной организации.
2. Подготовка и проведение соревнований по легкой атлетике на стадионе.
3. Подготовка и проведение соревнований по легкой атлетике в помещении (в легкоатлетическом манеже).
4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике.
5. Обеспечение мер безопасности во время соревнований и занятий по легкой атлетике.

Раздел 2. Волейбол и методика преподавания

1. Организация и проведение соревнований по волейболу. Система проведения и судейская документация.
2. Организация и проведение соревнований по пляжному волейболу. Система проведения и судейская документация.
3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по волейболу.
4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по пляжному волейболу.
5. Положение о проведении соревнований по волейболу.

Раздел 3. Баскетбол и методика преподавания

1. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Система проведения и судейская документация.
2. Организация и проведение соревнований по баскетболу 3х3. Система проведения и судейская документация.
3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по баскетболу.
4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по баскетболу 3х3.
5. Положение о проведении соревнований по баскетболу.

5.2.4. Тесты для оценки физической и технической подготовленности

Раздел. Легкая атлетика и методика преподавания

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Норматив физической подготовленности (оценка)					
		юноши			девушки		
		5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)
1	Бег 30 м, с	4,3	4,6	5,1	4,7	5,2	6,0
2	Бег 100 м, с	13,4	14,0	15,0	16,0	16,8	18,0
3	Челночный бег 3х10 м, с	7,2	7,6	8,1	8,4	9,0	9,6
4	Прыжок в длину с/м, см	250	220	200	210	190	170
5	6-ти минутный бег, м	1600	1400	1100	1400	1100	900

Раздел. Баскетбол и методика преподавания

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Норматив физической подготовленности (оценка)					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3

		(отлично)	(хорошо)	(удовлетв)	(отлично)	(хорошо)	(удовлетв)
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	6	5	3	6	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	6,0	7,0	9,0	7,0	8,0	10,0

Раздел. Волейбол и методика преподавания

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Норматив физической подготовленности (оценка)					
		юноши			девушки		
		5 (отлич.)	4 (хорошо)	3 (удов.)	5 (отлич.)	4 (хорошо)	3 (удов.)
1	Передача мяча над собой сверху в круге (Ø3 м), кол-во правильных передач до потери мяча или выхода из круга.	12	9	7	12	9	7
2	Передача мяча над собой снизу в круге (Ø3 м), кол-во правильных передач до потери мяча или выхода из круга.	10	8	6	10	8	6
3	Передачи мяча двумя руками сверху в парах, кол-во передач	20	15	12	20	15	12
4	Передачи мяча двумя руками снизу в парах, кол-во передач	15	12	9	15	12	9
5	Подача мяча, кол-во подач из 6 попыток	5	4	3	4	3	2

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Жилкин, А. И. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студ. учреждений высшего образования / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук - 8-ое изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016 – 464 с.

2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Д.И.Нестеровский, В. А.Иванов и др.; под ред. Ю.Д.Железняка. - 8-е изд., перераб. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. - 464 с.

б) дополнительная литература:

3. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общей ред. Г. В. Барчуковой - М. : КНОРУС, 2011. – 368 с.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Дон : Феникс, 2014. - 444 с.
5. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Л. П. Матвеев. - М. : ФиС, 1991. – 542 с.
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 208 с.
8. Оринчук В.А. Легкая атлетика и методика преподавания / В.А. Оринчук, А.Н. Оринчук. - 2-е изд. перераб. и дополн. - Нижний Новгород: Типография «ЦветМир», 2020. - 304 с.
9. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с. - (Высшее профессиональное образование).
10. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с. - (Высшее профессиональное образование).
11. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] - М. : Издательский центр «Академия», 2010.- 272 с.
12. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
13. Филиппов И. А. Гимнастическая терминология для преподавателей, работающих со студентами в вузе: учеб.-метод. пособие / И.А. Филиппов, Л.А. Сверигина, И.В. Селиванова, Д.Р. Галимов, И.Ю. Мифтахов. - Казань: Казан. ун-т, 2017. - 85 с.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с.
15. Правила соревнований по легкой атлетике (последнее издание).
16. Правила соревнований по волейболу (последнее издание).
17. Правила соревнований по баскетболу (последнее издание).

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1. elibrary.ru - научная электронная библиотека
2. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
3. fzomofv.rf - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
4. olympic.ru - официальный сайт Олимпийского комитета России
5. schoolpress.ru - официальный сайт журнала «Физическая культура в школе»
6. teoriya.ru - официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
7. Электронные библиотеки (studentlibrary.ru, КнигаФонд, Znanium.com, Springer, Университетская библиотека Online и др.)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

- Методический кабинет: учебно-методические пособия, компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Компьютерный класс: компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Спортивный зал: баскетбольные кольца, волейбольные стойки, информационное табло, маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, силовые тренажеры, спортивный инвентарь, мячи волейбольные, баскетбольные.
- Стадион, беговые дорожки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль - физическая реабилитация

Автор _____ В.А. Оринчук

Рецензент (ы) _____

Заведующий кафедрой _____ М.В. Курникова