



федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тюменский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России)
Институт общественного здоровья и цифровой медицины

Кафедра физвоспитания и лфк

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

16 июня 2021 г.

Изменения и дополнения

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

15 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.01.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Направление подготовки: 34.03.01 Сестринское дело

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Академический медицинский брат. Преподаватель

Год набора: 2021

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

Курс: 1, 2, 3, 4 Семестры: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Разделы (модули): 29

Зачет: 7 семестр

Практические занятия: 328 ч.

г. Тюмень, 2024

Разработчики:

Профессор кафедры анатомии человека, доктор медицинских наук, профессор Койносов П.Г.

Доцент кафедры физической культуры и спорта, кандидат медицинских наук, доцент Ахматова Н.А.

Рецензенты:

Прокопьев Н.Я., д.м.н., профессор, профессор кафедры гуманитарных и естественно-научных основ физической культуры и спорта ИФК ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

Колпаков В.В., д.м.н., профессор, заведующий кафедрой нормальной физиологии ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.09.2017 №971, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по управлению персоналом", утвержден приказом Минтруда России от 09.03.2022 № 109н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Методический совет по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело	Председатель методического совета	Лапик С.В.	Согласовано	20.04.2021
2	Кафедра физвоспитания и ЛФК	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Койносов П.Г.	Рассмотрено	17.05.2021, № 7
3	Центральный координационный методический совет	Председатель ЦКМС	Фролова О.И.	Согласовано	16.06.2021, № 9

Актуализация

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
---	---------------------------------------	--------------------	-----	------	------------------------------

1	Методический совет по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело	Председатель методического совета	Лапик С.В.	Согласовано	14.06.2022, № 5
2	Методический совет по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело	Председатель методического совета	Лапик С.В.	Согласовано	27.04.2023, № 5
3	Методический совет по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело	Председатель методического совета	Лапик С.В.	Согласовано	11.04.2024, № 5
4	Центральный координационный методический совет	Председатель ЦКМС	Василькова Т.Н.	Согласовано	15.06.2022, № 8
5	Центральный координационный методический совет	Председатель ЦКМС	Василькова Т.Н.	Согласовано	17.05.2023, № 9
6	Центральный координационный методический совет	Председатель ЦКМС	Василькова Т.Н.	Согласовано	15.05.2024, № 9

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности в соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Специалист по управлению персоналом», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №691н от 06.10.2015г.

Задачи изучения дисциплины:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки;
- развивать и совершенствовать основные физические, прикладные, психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе;
- вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией;
- сформировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности;
- прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;
- обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;
- обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики;
- формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Знать:

УК-7.1/Зн1 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности;

УК-7.1/Зн2 этические аспекты человеческих отношений при занятиях спортом и оздоровительной физкультурой;

УК-7.1/Зн3 технологии в пропаганде здорового образа жизни;

Уметь:

УК-7.1/Ум1 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

УК-7.1/Ум2 ориентироваться в ценностных ориентациях при выступлениях в спортивных мероприятиях;

УК-7.1/Ум3 применять методы физической культуры для улучшения здоровья;

Владеть:

УК-7.1/Нв1 владеть опытом физического самосовершенствования;

УК-7.1/Нв2 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физкультурной грамотностью;

УК-7.1/Нв3 опытом самовоспитания в спортивно-оздоровительной деятельности;

УК-7.1/Нв4 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 знать социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности;

УК-7.2/Зн2 знать этические аспекты человеческих отношений при занятиях спортом и оздоровительной физкультурой;

УК-7.2/Зн3 знать технологии в пропаганде здорового образа жизни;

Уметь:

УК-7.2/Ум1 уметь компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

УК-7.2/Ум2 ориентироваться в ценностных ориентациях при выступлениях в спортивных мероприятиях;

УК-7.2/Ум3 применять методы физической культуры для улучшения здоровья;

Владеть:

УК-7.2/Нв1 владеть опытом физического самосовершенствования;

УК-7.2/Нв2 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физкультурной грамотностью;

УК-7.2/Нв3 опытом самовоспитания в спортивно-оздоровительной деятельности;

УК-7.2/Нв4 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

ОПК-8 Способен определять приоритетные проблемы и риски здоровью пациента (населения), разрабатывать и проводить профилактические мероприятия с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний пациента (населения)

ОПК-8.1 Определяет приоритетные проблемы и риски здоровью пациента (населения)

Знать:

ОПК-8.1/Зн1 приоритетные проблемы здравоохранения, факторы риска по развитию неинфекционных хронических заболеваний (ХНИЗ);

ОПК-8.1/Зн2 факторы риска хронических неинфекционных заболеваний;

Уметь:

ОПК-8.1/Ум1 сформулировать приоритетные проблемы здравоохранения, определить факторы риска по развитию ХНИЗ;

Владеть:

ОПК-8.1/Нв1 основными навыками определения приоритетных проблем и рисков здоровью пациента в симуляционных условиях;

ОПК-8.2 Участвует в разработке и проведении профилактических мероприятий с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний пациента (населения)

Знать:

ОПК-8.2/Зн1 методику организации и проведения профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения;

Уметь:

ОПК-8.2/Ум1 демонстрировать выполнение отдельных трудовых действий по определению приоритетных проблем и рисков здоровью пациента в симуляционных условиях под руководством преподавателя;

Владеть:

ОПК-8.2/Нв1 выявлять факторы риска по развитию ХНИЗ в симуляционных условиях;

ПК-3 Способен к консультированию пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений и осложнений, травматизма, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки

ПК-3.1 Определяет принципы профилактики хронических неинфекционных заболеваний и их обострений и осложнений, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки при них, профилактики травматизма.

Знать:

ПК-3.1/Зн1 определяет общие закономерности происхождения и развития заболеваний, возможные осложнения с целью профилактики их возникновения и предупреждения развития осложнений;

ПК-3.1/Зн2 знать основы рационального питания при наиболее распространенных заболеваниях;

ПК-3.1/Зн3 основные нормативно-распорядительные документы: приказы, клинические рекомендации, порядки, стандарты оказания медицинской помощи пациентам;

ПК-3.1/Зн4 основные хронические неинфекционные заболевания: причины возникновения, факторы риска, меры профилактики, причины обострения, ухудшения течения хронических неинфекционных заболеваний, методы контроля и самоконтроля за состоянием пациента;

ПК-3.1/Зн5 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности;

ПК-3.1/Зн6 этические аспекты человеческих отношений при занятиях спортом и оздоровительной физкультурой;

ПК-3.1/Зн7 технологии в пропаганде здорового образа жизни;

Уметь:

ПК-3.1/Ум1 уметь провести оценку основных физиологических параметров, отражающих состояние органов и систем, при наиболее распространенных заболеваниях и патологических состояниях с целью консультирования пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений, диетическому питанию и проведению реабилитационных мероприятий;

ПК-3.1/Ум2 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

ПК-3.1/Ум3 ориентироваться в ценностных ориентациях при выступлениях в спортивных мероприятиях;

ПК-3.1/Ум4 применять методы физической культуры для улучшения здоровья;

Владеть:

ПК-3.1/Нв1 навыками консультирования по вопросам рационального питания, обеспечения безопасной среды;

ПК-3.1/Нв2 владеть опытом физического самосовершенствования;

ПК-3.1/Нв3 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физкультурной грамотностью;

ПК-3.1/Нв4 опытом самовоспитания в спортивно- оздоровительной деятельности;

ПК-3.1/Нв5 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

ПК-3.2 Осуществляет отдельные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни у индивида, в целевой группе, на популяционном уровне.

Знать:

ПК-3.2/Зн1 химические процессы экологического и токсикологического характера;

ПК-3.2/Зн2 проведении мероприятий по сердечно-сосудистой имитационной здорового образа системы;

ПК-3.2/Зн3 знает отдельные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни у индивида, в целевой группе, на популяционном уровне;

Уметь:

ПК-3.2/Ум1 применять основные нормативно-распорядительные документы: приказы, клинические рекомендации, порядки, стандарты оказания медицинской помощи;

ПК-3.2/Ум2 применять биоорганические знания для объяснения процессов метаболизма и биосинтеза в организме, механизма действия ферментов и лекарственных веществ;

Владеть:

ПК-3.2/Нв1 базовыми навыками группового и индивидуального консультирования пациентов по вопросам профилактики хронических неинфекционных заболеваний в симуляционных условиях;

ПК-3.3 Проводит групповое и индивидуальное профилактическое консультирование пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений и осложнений, травматизма, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки.

Знать:

ПК-3.3/Зн1 знать методы реабилитационных мероприятий и лечебной физкультуры при наиболее распространенных заболеваниях;

Уметь:

ПК-3.3/Ум1 провести оценку основных физиологических параметров, отражающих состояние органов и систем, при наиболее распространенных заболеваниях и патологических состояниях с целью консультирования пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений, диетическому питанию и проведению реабилитационных мероприятий;

ПК-3.3/Ум2 применять приемы группового и индивидуального консультирования пациентов и их окружения по вопросам профилактики заболеваний, их обострений и осложнений в симуляционных условиях под руководством преподавателя;

Владеть:

ПК-3.3/Нв1 владеть методами обучения пациентов и членов их семей основным гигиеническим мерам по предупреждению развития и профилактике осложнений заболевания, рациональному питанию пациента, соблюдению режима труда и отдыха, обеспечению мер по безопасности окружающей среды;

ПК-3.3/Нв2 владеть технологиями выполнения манипуляций и процедур самоконтроля и управляемого самолечения пациентов с эндокринными заболеваниями в рамках имитационной модели школы здоровья;

ПК-9 Способен к формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих

ПК-9.1 Организует и проводит мероприятия по коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

Знать:

ПК-9.1/Зн1 основные мотивационные факторы укрепления здоровья;

ПК-9.1/Зн2 роль сестринского персонала в профилактике;

ПК-9.1/Зн3 санитарно-гигиеническое просвещение;

Уметь:

ПК-9.1/Ум1 определить аргументы формирования мотивированного отношения человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;

ПК-9.1/Ум2 оценить эффективность мероприятия по формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения, проведенного на клинической базе под руководством преподавателя;

Владеть:

ПК-9.1/Нв1 проведение и контроль эффективности мероприятий по формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения в симуляционных условиях;

ПК-9.2 Проводит индивидуальное профилактическое консультирование по вопросам ведения здорового образа жизни.

Знать:

ПК-9.2/Зн1 технологии мотивирования людей к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;

ПК-9.2/Зн2 формирование здорового образа жизни у населения разных возрастных групп;

Уметь:

ПК-9.2/Ум1 провести анализ и самоанализ проведенного занятия в рамках имитационной модели школы здоровья для больных с эндокринными заболеваниями;

ПК-9.2/Ум2 провести мероприятие по формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению в симуляционных условиях под руководством преподавателя;

Владеть:

ПК-9.2/Нв1 сформулировать факторы формирования мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих в симуляционных условиях;

ПК-9.2/Нв2 проведение и контроль эффективности мероприятий по формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения в условиях имитационной модели школы здоровья;

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.01.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные и подвижные игры» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	48	1,33	48	48	
Второй семестр	48	1,33	48	48	
Третий семестр	48	1,33	48	48	
Четвертый семестр	48	1,33	48	48	
Пятый семестр	48	1,33	48	48	
Шестой семестр	48	1,33	48	48	
Седьмой семестр	40	1,11	40	40	Зачет
Всего	328	9,11	328	328	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

	Лекции	Семинары	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Планируемые результаты обучения, соответствие результатам освоения программы
Раздел 1. Модульная единица 1.1. Отбор и ориентация в отдельные виды спортивных игр	6	6	
Тема 1.1. Занятие 1.1.1. Распределение студентов по избранным видам спорта. Формирование учебных групп для занятий волейболом. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся.	2	2	
Тема 1.2. Занятие 1.1.2. Техника безопасности при занятиях волейболом. Спортивный травматизм. Профилактика спортивного травматизма.	2	2	
Тема 1.3. Занятие 1.1.3. Правила игры в волейбол. Подвижные игры с основами волейбола. Пляжный волейбол. Дворовый волейбол. Миниволейбол.	2	2	
Раздел 2. Модульная единица 1.2. Техника игры в волейбол.	12	12	
Тема 2.1. Занятие 1.2.1. Нижняя прямая подача с расстояния 3-бм. Упражнения с гимнастической скакалкой.	2	2	
Тема 2.2. Занятие 1.2.2. Верхняя передача мяча после перемещения вперед. Учебная игра.	2	2	
Тема 2.3. Занятие 1.2.3. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Челночный бег.	2	2	
Тема 2.4. Занятие 1.2.4. Нижняя прямая подача. Упражнения с набивными мячами. Работа на тренажерах.	2	2	
Тема 2.5. Занятие 1.2.5. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Многоскоки. Учебная игра.	2	2	

Тема 2.6. Занятие 1.2.6. Верхняя передача мяча через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой.	2	2
Раздел 3. Модульная единица 1.3. Техника выполнения подачи мяча	18	18
Тема 3.1. Занятие 1.3.1. Комбинации из основных элементов. Развитие силы. Силовые упражнения на отдельные группы мышц.	2	2
Тема 3.2. Занятие 1.3.2. Позиционное нападение (6:0). Учебная игра.	2	2
Тема 3.3. Занятие 1.3.3. Подвижные игры с основами волейбола. Скоростно-силовые упражнения на отдельные группы мышц.	2	2
Тема 3.4. Занятие 1.3.4. Жонглирование, упражнение с мячом. Развитие координационных способностей.	2	2
Тема 3.5. Занятие 1.3.5. Верхняя передача мяча. Упражнения на развитие скорости.	2	2
Тема 3.6. Занятие 1.3.6. Подвижные игры с основами волейбола. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	2	2
Тема 3.7. Занятие 1.3.7. Нижняя прямая подача 3-бм. Упражнения с гимнастической скакалкой.	2	2
Тема 3.8. Занятие 1.3.8. Передача мяча после перемещения вперёд. Челночный бег.	2	2
Тема 3.9. Занятие 1.3.9. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Специально беговые упражнения.	2	2
Раздел 4. Модульная единица 1.4. Техника нападающих ударов	12	12
Тема 4.1. Занятие 1.4.1. Передача мяча через сетку. Упражнения с набивными мячами.	2	2

Тема 4.2. Занятие 1.4.2. Учебная игра (технические приемы и тактические действия в волейболе.	2	2
Тема 4.3. Занятие 1.4.3. Нижняя прямая подача 3-бм. Скоростно-силовые упражнения.	2	2
Тема 4.4. Занятие 1.4.4. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Упражнения с гимнастической скамейкой.	2	2
Тема 4.5. Занятие 1.4.5. Передача мяча через сетку. Развитие силы.	2	2
Тема 4.6. Занятие 1.4.6. Учебная игра. Челночный бег.	2	2
Раздел 5. Модульная единица 2.1. Передача мяча через сетку.	12	12
Тема 5.1. Занятие 2.1.1. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	2	2
Тема 5.2. Занятие 2.1.2. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Упражнения на развитие скорости.	2	2
Тема 5.3. Занятие 2.1.3. Верхняя передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	2	2
Тема 5.4. Занятие 2.1.4. Нижняя прямая подача через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.	2	2
Тема 5.5. Занятие 2.1.5. Нижняя прямая подача через сетку. Мини волейбол.	2	2
Тема 5.6. Занятие 2.1.6. Верхняя передача мяча над собой и через сетку. Скоростно-силовые упражнения.	2	2
Раздел 6. Модульная единица 2.2. Нападающие удары в волейболе.	12	12
Тема 6.1. Занятие 2.2.1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Челночный бег.	2	2

Тема 6.2. Занятие 2.2.2. Передача мяча в парах. Развитие гибкости.	2	2
Тема 6.3. Занятие 2.2.3. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Упражнения с набивными мячами.	2	2
Тема 6.4. Занятие 2.2.4. Передача мяча в парах через сетку. Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	2	2
Тема 6.5. Занятие 2.2.5. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие скорости.	2	2
Тема 6.6. Занятие 2.2.6. Комбинации из освоенных элементов. Развитие координационных способностей.	2	2
Раздел 7. Модульная единица 2.3. Позиционное нападение в волейболе.	12	12
Тема 7.1. Занятие 2.3.1. Позиционное нападение с изменением позиций. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии.	2	2
Тема 7.2. Занятие 2.3.2. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Мини волейбол.	2	2
Тема 7.3. Занятие 2.3.3. Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	2	2
Тема 7.4. Занятие 2.3.4. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	2	2
Тема 7.5. Занятие 2.3.5. Приём подачи. Упражнения на развитие скорости.	2	2
Тема 7.6. Занятие 2.3.6. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Челночный бег.	2	2
Раздел 8. Модульная единица 2.4. Совершенствование техники игры в волейбол.	12	12

Тема 8.1. Занятие 2.4.1. Верхняя передача в парах ч/з сетку (технические приемы и тактические действия в волейболе.	2	2
Тема 8.2. Занятие 2.4.2. Совершенствовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2), (3:3).	2	2
Тема 8.3. Занятие 2.4.3. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	2	2
Тема 8.4. Занятие 2.4.4. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости.	2	2
Тема 8.5. Занятие 2.4.5. Позиционное нападение с изменением позиций. Скоростно-силовые упражнения.	2	2
Тема 8.6. Занятие 2.4.6. Учебная игра (Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности).	2	2
Раздел 9. Модульная единица	12	12
3.1. Передача мяча через сетку.		
Тема 9.1. Занятие 3.1.1. Отбивание мяча кулаком через сетку. Специально беговые упражнения.	2	2
Тема 9.2. Занятие 3.1.2. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения с набивными мячами.	2	2
Тема 9.3. Занятие 3.1.3. Учебная игра (Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания).	2	2
Тема 9.4. Занятие 3.1.4. Передача мяча в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой.	2	2

Тема 9.5. Занятие 3.1.5. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения на развитие скорости.	2	2
Тема 9.6. Занятие 3.1.6. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Упражнения с гимнастической скакалкой.	2	2
Раздел 10. Модульная единица 3.2. Нападающие удары через сетку.	12	12
Тема 10.1. Занятие 3.2.1. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Челночный бег.	2	2
Тема 10.2. Занятие 3.2.2. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Развитие координационных способностей.	2	2
Тема 10.3. Занятие 3.2.3. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии.	2	2
Тема 10.4. Занятие 3.2.4. Игра по упрощенным правилам волейбола. Многоскоки.	2	2
Тема 10.5. Занятие 3.2.5. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Мини волейбол.	2	2
Тема 10.6. Занятие 3.2.6. Приём мяча, отраженного сеткой. Передача над собой во встречных колоннах.	2	2
Раздел 11. Модульная единица 3.3. Освоенных элементов техники игры в волейбол.	12	12
Тема 11.1. Занятие 3.3.1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	2
Тема 11.2. Занятие 3.3.2. Игровые задания с ограниченным числом игроком. Упражнения с набивными мячами.	2	2
Тема 11.3. Занятие 3.3.3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнения с гимнастической скакалкой.	2	2

Тема 11.4. Занятие 3.3.4. Совершенствование передачи в парах через сетку. Развитие гибкости.	2	2
Тема 11.5. Занятие 3.3.5. Приём снизу от нападающего удара. Развитие координационных способностей.	2	2
Тема 11.6. Занятие 3.3.6. Нападающий удар против одиночного блока. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии.	2	2
Раздел 12. Модульная единица 3.4. Совершенствование передачи мяча через сетку.	12	12
Тема 12.1. Занятие 3.4.1. Совершенствование передачи в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой.	2	2
Тема 12.2. Занятие 3.4.2. Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу.	2	2
Тема 12.3. Занятие 3.4.3. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Развитие ловкости.	2	2
Тема 12.4. Занятие 3.4.4. Совершенствование подач, приёма снизу и нападающего удара. Челночный бег.	2	2
Тема 12.5. Занятие 3.4.5. Совершенствование техники прямого нападающего удара из глубины площадки.	2	2
Тема 12.6. Занятие 3.4.6. Совершенствование нападающих ударов из глубины площадки против двойного блока.	2	2
Раздел 13. Модульная единица 4.1. Совершенствование приема мяча.	12	12
Тема 13.1. Занятие 4.1.1. Приём мяча отраженного сеткой Специально беговые упражнения.	2	2

Тема 13.2. Занятие 4.1.2. Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу.	2	2
Тема 13.3. Занятие 4.1.3. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Многоскоки.	2	2
Тема 13.4. Занятие 4.1.4. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	2
Тема 13.5. Занятие 4.1.5. Совершенствование взаимодействия линии нападения. Скоростно силовые упражнения.	2	2
Тема 13.6. Занятие 4.1.6. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Упражнения на развитие скорости.	2	2
Раздел 14. Модульная единица 4.2. Подвижные игры с основами волейбола.	8	8
Тема 14.1. Занятие 4.2.1. Подвижные игры с основами волейбола. Развитие гибкости.	2	2
Тема 14.2. Занятие 4.2.2. Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие координационных способностей.	2	2
Тема 14.3. Занятие 4.2.3. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	2
Тема 14.4. Занятие 4.2.4. Передача мяча после перемещения вперёд. Упражнения с гимнастической скакалкой.	2	2
Раздел 15. Модульная единица 4.3. Передача мяча через сетку.	8	8
Тема 15.1. Занятие 4.3.1. Верхняя передача мяча после перемещения вперёд. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	2
Тема 15.2. Занятие 4.3.2. Совершенствование передачи в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скакалкой.	2	2

Тема 15.3. Занятие 4.3.3. Нападающий удар против одиночного блока. Упражнения на развитие скорости.	2	2
Тема 15.4. Занятие 4.3.4. Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу.	2	2
Раздел 16. Модульная единица 4.4. Комбинации из основных элементов волейбола.	8	8
Тема 16.1. Занятие 4.4.1. Комбинации из основных элементов. Упражнения с набивными мячами.	2	2
Тема 16.2. Занятие 4.4.2. Жонглирование, упражнение с мячом. Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	2	2
Тема 16.3. Занятие 4.4.3. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Упражнения с гимнастической скакалкой.	2	2
Тема 16.4. Занятие 4.4.4. Игра в нападении в зоне 3э. Упражнения с набивными мячами.	2	2
Раздел 17. Модульная единица 4.5. Обучение техники игры в баскетбол.	12	12
Тема 17.1. Занятие 4.5.1. Инструктаж по технике безопасности. Вводная беседа. История развития баскетбола в России и мире.	2	2
Тема 17.2. Занятие 4.5.2. Обучение технике нападения (стойка, бег, прыжки, остановки). Развитие координационных способностей.	2	2
Тема 17.3. Занятие 4.5.3. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте (двумя руками от груди ,одной рукой от плеча). Совершенствование техники передвижений в нападении. Развитие быстроты.	2	2
Тема 17.4. Занятие 4.5.4. Обучение остановки двумя шагами, прыжком .Развитие ловкости.	2	2

Тема 17.5. Занятие 4.5.5. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте (одной рукой от плеча(от головы),,двумя руками от головы (сверху). Подвижные игры на закрепление техники бросков с места.	2	2
Тема 17.6. Занятие 4.5.6. Обучение встречным передачам мяча в движении . Совершенствование броска одной рукой. Развитие быстроты реакции.	2	2
Раздел 18. Модульная единица 5.1. Техника встречной передачами мяча.	14	14
Тема 18.1. Занятие 5.1.1. Обучение встречным передачам мяча в движении . Совершенствование броска одной рукой. Развитие быстроты реакции.	2	2
Тема 18.2. Занятие 5.1.2. Обучение технике передвижений в защите (стойка с параллельной постановкой стоп, стойка с выставленной ногой вперед, закрытая стойка, приставные шаги, скрестный шаг-скачок).. Закрепление техники передвижений в эстафетах и подвижных играх (Салки , Пятнашки).	2	2
Тема 18.3. Занятие 5.1.3. Обучение поворотам. Совершенствование ловли и передачи мяча с места (квадрат). Развитие координации.	2	2
Тема 18.4. Занятие 5.1.4. Обучение ловли и передачи мяча в движении . Подвижные игры на развитие ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.	2	2
Тема 18.5. Занятие 5.1.5. Обучение дистанционным броскам с места Развитие прыгучести.	2	2

Тема 18.6. Занятие 5.1.6. Обучение ведению мяча. Совершенствование ловли и передач мяча с места и в движении. Совершенствование дистанционных бросков	2	2
Тема 18.7. Занятие 5.1.7. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой. Совершенствование техники перемещений.	2	2
Раздел 19. Модульная единица 5.2. Совершенствование техники ведения мяча.	12	12
Тема 19.1. Занятие 5.2.1. Совершенствование технике ведения мяча . Развитие ловкости и координации.	2	2
Тема 19.2. Занятие 5.2.2. Совершенствование передач с места. Совершенствование передач в движении (в двойках).	2	2
Тема 19.3. Занятие 5.2.3. Совершенствование техники ведения мяча Обучение переводу мяча. Совершенствование передач в движении (в тройках).	2	2
Тема 19.4. Занятие 5.2.4. Совершенствование ведения мяча Обучение броску в движении. Совершенствование ловли и передач мяча в движении (тройка с забеганием).	2	2
Тема 19.5. Занятие 5.2.5. Обучение броску с точек .Совершенствование броска в движении .Совершенствование ловли и передачи мяча в движении(двумя мячами в тройках).	2	2
Тема 19.6. Занятие 5.2.6. Обучение дистанционным броскам с места двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Совершенствование одноименных передач. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
Раздел 21. Модульная единица 5.4. Обучение броскам мяча с разных с точек	10	10

Тема 21.1. Занятие 5.4.2. Совершенствование бросков с места, Обучение накрыванию мяча сзади, спереди и сбоку от нападающего. Учебная игра.	2	2
Тема 21.2. Занятие 5.4.3. Совершенствование бросков со средней дистанции. Обучение отбиванию мяча при броске. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
Тема 21.3. Занятие 5.4.4. Совершенствование бросков с места, в движении. Обучение техники добивания мяча. Учебная игра.	2	2
Тема 21.4. Занятие 5.4.5. Совершенствование бросков с точек .Совершенствование техники добивания.	2	2
Тема 21.5. Занятие 5.4.6. Обучение штрафным броскам. Совершенствование броска в движении. Обучение броскам в прыжке. Развитие прыгучести.	2	2
Раздел 22. Модульная единица 5.5. Совершенствование бросков с разных точек	12	12
Тема 22.1. Занятие 5.4.1. Совершенствование броска в движении с защитником. Совершенствование техники перехвата Развитие быстроты.	2	2
Тема 22.2. Занятие 5.4.2. Совершенствование бросков с места, Обучение накрыванию мяча сзади, спереди и сбоку от нападающего. Учебная игра.	2	2
Тема 22.3. Занятие 5.4.3. Совершенствование бросков со средней дистанции. Обучение отбиванию мяча при броске. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
Тема 22.4. Занятие 5.4.4. Совершенствование бросков с места, в движении. Обучение техники добивания мяча. Учебная игра.	2	2
Тема 22.5. Занятие 5.4.5. Совершенствование бросков с точек .Совершенствование техники добивания.	2	2

Тема 22.6. Занятие 5.4.6. Обучение штрафным броскам. Совершенствование броска в движении. Обучение броскам в прыжке. Развитие прыгучести.	2	2
Раздел 23. Модульная единица 6.1. Совершенствование техники ведения мяча.	14	14
Тема 23.1. Занятие 6.1.1. Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.	2	2
Тема 23.2. Занятие 6.1.2. Обучение взятию отскока на своем щите. Совершенствование бросков с дистанции. Обучение перевода мяча с руки на руку перед собой. Учебная игра с установкой преподавателя.	2	2
Тема 23.3. Занятие 6.1.3. Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. Обучение броску одной рукой сверху после вышагивания. Совершенствование техники взятия отскока от своего щита.	2	2
Тема 23.4. Занятие 6.1.4. Совершенствование ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Совершенствование бросков после вышагивания.	2	2
Тема 23.5. Занятие 6.1.5. Обучение технике броска одной рукой сверху после ведения мяча (проход-бросок). Совершенствование техники передвижений защитника. Развитие специальной выносливости.	2	2
Тема 23.6. Занятие 6.1.6. Обучение технике обманных движений. Совершенствование переводов мяча. Развитие силовых качеств.	2	2
Тема 23.7. Занятие 6.1.7. Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу. Совершенствование техники перехвата мяча. Развитие координации.	2	2

Раздел 24. Модульная единица 6.2. Совершенствование техники перехвата мяча.	12	12	
Тема 24.1. Занятие 6.2.1. Обучение техники обманных движений финт на проход. Развитие специальной ловкости.	2	2	
Тема 24.2. Занятие 6.2.2. Совершенствование техники перехвата мяча. Обучение броску в движении одной рукой сверху, одной рукой снизу, двумя руками снизу. Развитие взрывной силы.	2	2	
Тема 24.3. Занятие 6.2.3. Обучение броску в движении одной рукой над головой (крюком), полукрюком, обратный бросок.	2	2	
Тема 24.4. Занятие 6.2.4. Совершенствование бросков в движении. Развитие быстроты.	2	2	
Тема 24.5. Занятие 6.2.5. Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.	2	2	
Тема 24.6. Занятие 6.2.6. Сдача контрольных нормативов по техничко-тактической подготовке.	2	2	
Раздел 25. Модульная единица 6.3. Совершенствование бросков мяча.	10	10	
Тема 25.1. Занятие 6.3.1. Совершенствование остановки после ведения мяча. Обучение броскам в прыжке (на один счет). Совершенствование техники накрывания и отбивания мяча. Развитие прыгучести.	2	2	
Тема 25.2. Занятие 6.3.2. Обучение броскам в прыжке (на два счета). Совершенствование техники взятия отскока на своем щите. Развитие координации.	2	2	
Тема 25.3. Занятие 6.3.3. Обучение броску с зависанием (на три счета). Совершенствование ловли- передачи, ловли-добивания в одном прыжке двумя руками, одной рукой. Развитие прыгучести.	2	2	

Тема 25.4. Занятие 6.3.4. Обучение броскам со средней дистанции. Совершенствование техники перехвата мяча. Развитие силы мышц кистей.	2	2
Тема 25.5. Занятие 6.3.5. Обучение техники дальних бросков. Совершенствование техники ловли и передачи мяча средствами эстафет и подвижных игр.	2	2
Раздел 26. Модульная единица 6.4. Обучение индивидуальным действиям.	12	12
Тема 26.1. Занятие 6.4.1. Обучение индивидуальным действиям в нападении (выход для получения мяча, выход для овладения отскоком). Совершенствование ловли и выполнение дальних передач мяча. Совершенствование перемещений и финтов.	2	2
Тема 26.2. Занятие 6.4.2. Индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	2	2
Тема 26.3. Занятие 6.4.3. Обучение индивидуальным действиям в защите. Противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча, противодействие взятию отскока. Совершенствование остановок, поворотов, финтов.	2	2
Тема 26.4. Занятие 6.4.4. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Ведение (дриблинг). Вышагивание, скрестный шаг, повороты. Перевод мяча перед собой, за спиной, под ногой, поворот в движении. Совершенствование ведения мяча без зрительного контроля.	2	2

Тема 26.5. Занятие 6.4.5. Обучение противодействию розыгрышу мяча. Противодействие дриблингу. Перехваты мяча. Совершенствование техники перемещения в защитной стойке.	2	2
Тема 26.6. Занятие 6.4.6. Совершенствование бросков в корзину. Совершенствование добивания.	2	2
Раздел 27. Модульная единица	22	22
7.1. Совершенствование групповых действий.		
Тема 27.1. Занятие 7.1.1. Совершенствование индивидуальных тактических действий защиты против нападающего, владеющего мячом. Учебная игра.	2	2
Тема 27.2. Занятие 7.1.2. Обучение групповым взаимодействиям «передай и выходи». Совершенствование техники овладения мячом после ближнего, среднего отскока. Развитие скоростных возможностей.	2	2
Тема 27.3. Занятие 7.1.3. Обучение постановки заслонов. Совершенствование броска с точек. Развитие силовой выносливости.	2	2
Тема 27.4. Занятие 7.1.4. Обучение групповым взаимодействиям в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов (двойка, наведение, пересечение). Совершенствование техники штрафных бросков.	2	2
Тема 27.5. Занятие 7.1.5. Обучение групповым взаимодействиям двух игроков защиты (подстраховка, переключение, проскальзывание). Совершенствование бросков со средней дистанции.	2	2

Тема 27.6. Занятие 7.1.6. Обучение взаимодействию двух игроков (упреждающее зашагивание, вытесняющий заступ, двойное нападение, групповой отбор мяча, при противодействии нападающим в численном меньшинстве). Чередование различных способов ведения мяча). Учебная игра по заданию преподавателя.	2	2
Тема 27.7. Занятие 7.1.7. Совершенствование групповых тактических действий в нападении Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения ловли, передачи, бросков, ведения мяча на точность и быстроту.	2	2
Тема 27.8. Занятие 7.1.8. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Учебная игра с системой заданий по тактике нападения и защиты.	2	2
Тема 27.9. Занятие 7.1.9. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых) в нападении и защите. Учебная игра.	2	2
Тема 27.10. Занятие 7.1.10. Обучение взаимодействию трех игроков в нападении (треугольник и тройка, малая восьмерка). Обучение групповому отбору мяча Совершенствование бросков со средней дистанции.	2	2
Тема 27.11. Занятие 7.1.11. Совершенствование взаимодействия трех игроков в нападении. Совершенствование техники постановки заслонов. Развитие быстроты.	2	2
Раздел 28. Модульная единица 7.2. Обучение взаимодействию игроков.	12	12

Тема 28.1. Занятие 7.2.1. Обучение противодействию «тройке».» треугольнику», «малой восьмерке». Совершенствование переключения, упреждающего отшагивания. Развитие быстроты.	2	2
Тема 28.2. Занятие 7.2.2. Обучение взаимодействию «скрестный выход». Совершенствование финтов вышагиванием и скрестным шагом. Развитие координации.	2	2
Тема 28.3. Занятие 7.2.3. Обучение взаимодействию сдвоенный заслон и наведение на двух игроков. Совершенствование заслонов.	2	2
Тема 28.4. Занятие 7.2.4. Двусторонняя учебная игра с установкой преподавателя на выполнение разновидностей изученных взаимодействий.	2	2
Тема 28.5. Занятие 7.2.5. Взаимодействие трех игроков защиты против «тройки», «малой восьмерки». Совершенствование переключения, проскальзывания. Совершенствование техники группового отбора.	2	2
Тема 28.6. Занятие 7.2.6. Взаимодействие трех игроков защиты против «скрестного выхода» отсечением центрального от передачи, упреждающими действиями против наведения, переключением. Развитие ловкости.	2	2
Раздел 29. Модульная единица 7.3. Выполнение контрольных нормативов.	6	6
Тема 29.1. Занятие 7.3.1. Двусторонняя учебная игра с установкой преподавателя на выполнение разновидностей изученных групповых взаимодействий игры в защите. Развитие гибкости.	2	2
Тема 29.2. Занятие 7.3.2. Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.	2	2

Тема 29.3. Занятие 7.3.3. Зачетное занятие. Тестирование по технической и тактической подготовке в баскетболе.	2	2	
Итого	328	328	

5.Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

Раздел 1. Модульная единица 1.1. Отбор и ориентация в отдельные виды спортивных игр (Практические занятия - 6ч.)

Тема 1.1. Занятие 1.1.1. Распределение студентов по избранным видам спорта. Формирование учебных групп для занятий волейболом. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся.

(Практические занятия - 2ч.)

Распределение студентов по избранным видам спорта. Формирование учебных групп для занятий волейболом. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Теоретические вопросы/Собеседование

Тема 1.2. Занятие 1.1.2. Техника безопасности при занятиях волейболом. Спортивный травматизм. Профилактика спортивного травматизма.

(Практические занятия - 2ч.)

Техника безопасности при занятиях волейболом. Спортивный травматизм. Профилактика спортивного травматизма.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Теоретические вопросы/Собеседование

Тема 1.3. Занятие 1.1.3.Правила игры в волейбол. Подвижные игры с основами волейбола. Пляжный волейбол. Дворовый волейбол. Миниволейбол.

(Практические занятия - 2ч.)

Правила игры в волейбол. Подвижные игры с основами волейбола. Пляжный волейбол. Дворовый волейбол. Миниволейбол.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Теоретические вопросы/Собеседование

Раздел 2. Модульная единица 1.2. Техника игры в волейбол. (Практические занятия - 12ч.)

Тема 2.1. Занятие 1.2.1. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м. Упражнения с гимнастической скакалкой.

(Практические занятия - 2ч.)

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 2.2. Занятие 1.2.2. Верхняя передача мяча после перемещения вперёд. Учебная игра.
(Практические занятия - 2ч.)*

Верхняя передача мяча после перемещения вперёд. Учебная игра.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 2.3. Занятие 1.2.3. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром.
Челночный бег.*

(Практические занятия - 2ч.)

Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Челночный бег.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 2.4. Занятие 1.2.4. Нижняя прямая подача. Упражнения с набивными мячами. Работа на тренажерах.

(Практические занятия - 2ч.)

Нижняя прямая подача. Упражнения с набивными мячами. Работа на тренажерах.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 2.5. Занятие 1.2.5. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром.
Многоскоки. Учебная игра.*

(Практические занятия - 2ч.)

Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Многоскоки. Учебная игра.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 2.6. Занятие 1.2.6. Верхняя передача мяча через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой.

(Практические занятия - 2ч.)

Верхняя передача мяча через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 3. Модульная единица 1.3. Техника выполнения подачи мяча (Практические занятия - 18ч.)

Тема 3.1. Занятие 1.3.1. Комбинации из основных элементов. Развитие силы. Силовые упражнения на отдельные группы мышц.

(Практические занятия - 2ч.)

Комбинации из основных элементов. Развитие силы. Силовые упражнения на отдельные группы мышц.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 3.2. Занятие 1.3.2. Позиционное нападение (6:0). Учебная игра.
(Практические занятия - 2ч.)*

Позиционное нападение (6:0). Учебная игра.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 3.3. Занятие 1.3.3. Подвижные игры с основами волейбола. Скоростно-силовые упражнения на отдельные группы мышц.
(Практические занятия - 2ч.)*

Подвижные игры с основами волейбола. Скоростно-силовые упражнения на отдельные группы мышц.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 3.4. Занятие 1.3.4. Жонглирование, упражнение с мячом. Развитие координационных способностей.
(Практические занятия - 2ч.)*

Жонглирование, упражнение с мячом. Развитие координационных способностей.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 3.5. Занятие 1.3.5. Верхняя передача мяча. Упражнения на развитие скорости.
(Практические занятия - 2ч.)*

Верхняя передача мяча. Упражнения на развитие скорости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 3.6. Занятие 1.3.6. Подвижные игры с основами волейбола. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.
(Практические занятия - 2ч.)*

Подвижные игры с основами волейбола. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 3.7. Занятие 1.3.7. Нижняя прямая подача 3-бм. Упражнения с гимнастической скакалкой.
(Практические занятия - 2ч.)*

Нижняя прямая подача 3-бм. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 3.8. Занятие 1.3.8. Передача мяча после перемещения вперёд. Челночный бег.
(Практические занятия - 2ч.)*

Передача мяча после перемещения вперёд. Челночный бег.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 3.9. Занятие 1.3.9. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Специально беговые упражнения.

(Практические занятия - 2ч.)

Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Специально беговые упражнения.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 4. Модульная единица 1.4. Техника нападающих ударов
(Практические занятия - 12ч.)**

Тема 4.1. Занятие 1.4.1. Передача мяча через сетку. Упражнения с набивными мячами.

(Практические занятия - 2ч.)

Передача мяча через сетку. Упражнения с набивными мячами.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 4.2. Занятие 1.4.2. Учебная игра (технические приемы и тактические действия в волейболе.

(Практические занятия - 2ч.)

Учебная игра (технические приемы и тактические действия в волейболе.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 4.3. Занятие 1.4.3. Нижняя прямая подача 3-бм. Скоростно-силовые упражнения.

(Практические занятия - 2ч.)

Нижняя прямая подача 3-бм. Скоростно-силовые упражнения.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 4.4. Занятие 1.4.4. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Упражнения с гимнастической скамейкой.

(Практические занятия - 2ч.)

Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 4.5. Занятие 1.4.5. Передача мяча через сетку. Развитие силы.

(Практические занятия - 2ч.)

Передача мяча через сетку. Развитие силы.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 4.6. Занятие 1.4.6. Учебная игра. Челночный бег.

(Практические занятия - 2ч.)

Учебная игра. Челночный бег.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 5. Модульная единица 2.1. Передача мяча через сетку.

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 5.1. Занятие 2.1.1. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.

(Практические занятия - 2ч.)

Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 5.2. Занятие 2.1.2. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Упражнения на развитие скорости.

(Практические занятия - 2ч.)

Игровые задания с ограниченным числом игроков. Упражнения на развитие скорости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 5.3. Занятие 2.1.3. Верхняя передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

(Практические занятия - 2ч.)

Верхняя передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 5.4. Занятие 2.1.4. Нижняя прямая подача через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.

(Практические занятия - 2ч.)

Нижняя прямая подача через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 5.5. Занятие 2.1.5. Нижняя прямая подача через сетку. Мини волейбол.

(Практические занятия - 2ч.)

Нижняя прямая подача через сетку. Мини волейбол.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 5.6. Занятие 2.1.6. Верхняя передача мяча над собой и через сетку. Скоростно-силовые упражнения.

(Практические занятия - 2ч.)

Верхняя передача мяча над собой и через сетку. Скоростно-силовые упражнения.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 6. Модульная единица 2.2. Нападающие удары в волейболе.

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 6.1. Занятие 2.2.1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Челночный бег.

(Практические занятия - 2ч.)

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Челночный бег.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 6.2. Занятие 2.2.2. Передача мяча в парах. Развитие гибкости.

(Практические занятия - 2ч.)

Передача мяча в парах. Развитие гибкости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 6.3. Занятие 2.2.3. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Упражнения с набивными мячами.

(Практические занятия - 2ч.)

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Упражнения с набивными мячами.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 6.4. Занятие 2.2.4. Передача мяча в парах через сетку. Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса.

(Практические занятия - 2ч.)

Передача мяча в парах через сетку. Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 6.5. Занятие 2.2.5. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие скорости.

(Практические занятия - 2ч.)

Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие скорости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 6.6. Занятие 2.2.6. Комбинации из освоенных элементов. Развитие координационных способностей.

(Практические занятия - 2ч.)

Комбинации из освоенных элементов. Развитие координационных способностей.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 7. Модульная единица 2.3. Позиционное нападение в волейболе.

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 7.1. Занятие 2.3.1. Позиционное нападение с изменением позиций. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии.

(Практические занятия - 2ч.)

Позиционное нападение с изменением позиций. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.2. Занятие 2.3.2. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Мини волейбол.

(Практические занятия - 2ч.)

Передача мяча над собой во встречных колоннах. Мини волейбол.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.3. Занятие 2.3.3. Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

(Практические занятия - 2ч.)

Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.4. Занятие 2.3.4. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

(Практические занятия - 2ч.)

Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.5. Занятие 2.3.5. Приём подачи. Упражнения на развитие скорости.

(Практические занятия - 2ч.)

Приём подачи. Упражнения на развитие скорости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.6. Занятие 2.3.6. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Челночный бег.

(Практические занятия - 2ч.)

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Челночный бег.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 8. Модульная единица 2.4. Совершенствование техники игры в волейбол.
(Практические занятия - 12ч.)**

Тема 8.1. Занятие 2.4.1. Верхняя передача в парах ч/з сетку (технические приемы и тактические действия в волейболе.

(Практические занятия - 2ч.)

Верхняя передача в парах ч/з сетку (технические приемы и тактические действия в волейболе.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 8.2. Занятие 2.4.2. Совершенствовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2), (3:3).

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2), (3:3).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 8.3. Занятие 2.4.3. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 8.4. Занятие 2.4.4. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости.

(Практические занятия - 2ч.)

Нижняя прямая подача. Развитие ловкости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 8.5. Занятие 2.4.5. Позиционное нападение с изменением позиций. Скоростно-силовые упражнения.

(Практические занятия - 2ч.)

Позиционное нападение с изменением позиций. Скоростно-силовые упражнения.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 8.6. Занятие 2.4.6. Учебная игра (Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности).

(Практические занятия - 2ч.)

Учебная игра (Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 9. Модульная единица 3.1. Передача мяча через сетку.
(Практические занятия - 12ч.)**

Тема 9.1. Занятие 3.1.1. Отбивание мяча кулаком через сетку. Специально беговые упражнения.

(Практические занятия - 2ч.)

Отбивание мяча кулаком через сетку. Специально беговые упражнения.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 9.2. Занятие 3.1.2. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения с набивными мячами.

(Практические занятия - 2ч.)

Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения с набивными мячами.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 9.3. Занятие 3.1.3. Учебная игра (Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания).

(Практические занятия - 2ч.)

Учебная игра (Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 9.4. Занятие 3.1.4. Передача мяча в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой.

(Практические занятия - 2ч.)

Передача мяча в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 9.5. Занятие 3.1.5. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения на развитие скорости.

(Практические занятия - 2ч.)

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения на развитие скорости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 9.6. Занятие 3.1.6. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Упражнения с гимнастической скакалкой.

(Практические занятия - 2ч.)

Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 10. Модульная единица 3.2. Нападающие удары через сетку.
(Практические занятия - 12ч.)

Тема 10.1. Занятие 3.2.1. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Челночный бег.

(Практические занятия - 2ч.)

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Челночный бег.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.2. Занятие 3.2.2. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Развитие координационных способностей.

(Практические занятия - 2ч.)

Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Развитие координационных способностей.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.3. Занятие 3.2.3. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии.

(Практические занятия - 2ч.)

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.4. Занятие 3.2.4. Игра по упрощенным правилам волейбола. Многоскоки.

(Практические занятия - 2ч.)

Игра по упрощенным правилам волейбола. Многоскоки.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.5. Занятие 3.2.5. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Мини волейбол.
(Практические занятия - 2ч.)

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Мини волейбол.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.6. Занятие 3.2.6. Приём мяча, отраженного сеткой. Передача над собой во встречных колоннах.

(Практические занятия - 2ч.)

Приём мяча, отраженного сеткой. Передача над собой во встречных колоннах.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 11. Модульная единица 3.3. Освоенных элементов техники игры в волейбол.
(Практические занятия - 12ч.)

Тема 11.1. Занятие 3.3.1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

(Практические занятия - 2ч.)

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 11.2. Занятие 3.3.2. Игровые задания с ограниченным числом игроком. Упражнения с набивными мячами.

(Практические занятия - 2ч.)

Игровые задания с ограниченным числом игроком. Упражнения с набивными мячами.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 11.3. Занятие 3.3.3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнения с гимнастической скакалкой.

(Практические занятия - 2ч.)

Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 11.4. Занятие 3.3.4. Совершенствование передачи в парах через сетку. Развитие гибкости.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование передачи в парах через сетку. Развитие гибкости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 11.5. Занятие 3.3.5. Приём снизу от нападающего удара. Развитие координационных способностей.

(Практические занятия - 2ч.)

Приём снизу от нападающего удара. Развитие координационных способностей.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 11.6. Занятие 3.3.6. Нападающий удар против одиночного блока. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии.

(Практические занятия - 2ч.)

Нападающий удар против одиночного блока. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 12. Модульная единица 3.4. Совершенствование передачи мяча через сетку.
(Практические занятия - 12ч.)**

Тема 12.1. Занятие 3.4.1. Совершенствование передачи в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование передачи в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 12.2. Занятие 3.4.2. Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 12.3. Занятие 3.4.3. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Развитие ловкости.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Развитие ловкости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 12.4. Занятие 3.4.4. Совершенствование подач, приёма снизу и нападающего удара. Челночный бег.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование подач, приёма снизу и нападающего удара. Челночный бег.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 12.5. Занятие 3.4.5. Совершенствование техники прямого нападающего удара из глубины площадки.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники прямого нападающего удара из глубины площадки.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 12.6. Занятие 3.4.6. Совершенствование нападающих ударов из глубины площадки против двойного блока.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование нападающих ударов из глубины площадки против двойного блока.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 13. Модульная единица 4.1. Совершенствование приема мяча.

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 13.1. Занятие 4.1.1. Приём мяча отраженного сеткой Специально беговые упражнения.

(Практические занятия - 2ч.)

Приём мяча отраженного сеткой Специально беговые упражнения.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 13.2. Занятие 4.1.2. Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 13.3. Занятие 4.1.3. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Многоскоки.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Многоскоки.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 13.4. Занятие 4.1.4. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

(Практические занятия - 2ч.)

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 13.5. Занятие 4.1.5. Совершенствование взаимодействия линии нападения. Скоростно силовые упражнения.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование взаимодействия линии нападения. Скоростно силовые упражнения.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 13.6. Занятие 4.1.6. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Упражнения на развитие скорости.
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Упражнения на развитие скорости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 14. Модульная единица 4.2. Подвижные игры с основами волейбола.
(Практические занятия - 8ч.)**

*Тема 14.1. Занятие 4.2.1. Подвижные игры с основами волейбола. Развитие гибкости.
(Практические занятия - 2ч.)*

Подвижные игры с основами волейбола. Развитие гибкости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 14.2. Занятие 4.2.2. Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие координационных способностей.
(Практические занятия - 2ч.)*

Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие координационных способностей.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 14.3. Занятие 4.2.3. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
(Практические занятия - 2ч.)*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 14.4. Занятие 4.2.4. Передача мяча после перемещения вперед. Упражнения с гимнастической скакалкой.
(Практические занятия - 2ч.)*

Передача мяча после перемещения вперед. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 15. Модульная единица 4.3. Передача мяча через сетку.
(Практические занятия - 8ч.)**

Тема 15.1. Занятие 4.3.1. Верхняя передача мяча после перемещения вперёд. Отбивание мяча кулаком через сетку.

(Практические занятия - 2ч.)

Верхняя передача мяча после перемещения вперёд. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.2. Занятие 4.3.2. Совершенствование передачи в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скакалкой.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование передачи в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.3. Занятие 4.3.3. Нападающий удар против одиночного блока. Упражнения на развитие скорости.

(Практические занятия - 2ч.)

Нападающий удар против одиночного блока. Упражнения на развитие скорости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.4. Занятие 4.3.4. Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 16. Модульная единица 4.4. Комбинации из основных элементов волейбола. (Практические занятия - 8ч.)

Тема 16.1. Занятие 4.4.1. Комбинации из основных элементов. Упражнения с набивными мячами.

(Практические занятия - 2ч.)

Комбинации из основных элементов. Упражнения с набивными мячами.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 16.2. Занятие 4.4.2. Жонглирование, упражнение с мячом. Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса.

(Практические занятия - 2ч.)

Жонглирование, упражнение с мячом. Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 16.3. Занятие 4.4.3. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Упражнения с гимнастической скакалкой.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 16.4. Занятие 4.4.4. Игра в нападении в зоне 3э. Упражнения с набивными мячами.

(Практические занятия - 2ч.)

Игра в нападении в зоне 3э. Упражнения с набивными мячами.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 17. Модульная единица 4.5. Обучение техники игры в баскетбол.
(Практические занятия - 12ч.)

Тема 17.1. Занятие 4.5.1. Инструктаж по технике безопасности. Вводная беседа. История развития баскетбола в России и мире.

(Практические занятия - 2ч.)

Инструктаж по технике безопасности. Вводная беседа. История развития баскетбола в России и мире.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 17.2. Занятие 4.5.2. Обучение технике нападения (стойка, бег, прыжки, остановки). Развитие координационных способностей.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение технике нападения (стойка, бег, прыжки, остановки). Развитие координационных способностей.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 17.3. Занятие 4.5.3. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте (двумя руками от груди ,одной рукой от плеча). Совершенствование техники передвижений в нападении. Развитие быстроты.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение технике ловли и передачи мяча на месте (двумя руками от груди ,одной рукой от плеча). Совершенствование техники передвижений в нападении. Развитие быстроты.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 17.4. Занятие 4.5.4. Обучение остановки двумя шагами, прыжком .Развитие ловкости.
(Практические занятия - 2ч.)

Обучение остановки двумя шагами, прыжком .Развитие ловкости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 17.5. Занятие 4.5.5. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте (одной рукой от плеча(от головы),,двумя руками от головы (сверху). Подвижные игры на закрепление техники бросков с места.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение технике ловли и передачи мяча на месте (одной рукой от плеча(от головы),,двумя руками от головы (сверху). Подвижные игры на закрепление техники бросков с места.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 17.6. Занятие 4.5.6. Обучение встречным передачам мяча в движении . Совершенствование броска одной рукой. Развитие быстроты реакции.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение встречным передачам мяча в движении . Совершенствование броска одной рукой. Развитие быстроты реакции.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 18. Модульная единица 5.1. Техника встречной передачами мяча.

(Практические занятия - 14ч.)

Тема 18.1. Занятие 5.1.1. Обучение встречным передачам мяча в движении . Совершенствование броска одной рукой. Развитие быстроты реакции.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение встречным передачам мяча в движении . Совершенствование броска одной рукой. Развитие быстроты реакции.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.2. Занятие 5.1.2. Обучение технике передвижений в защите (стойка с параллельной постановкой стоп, стойка с выставленной ногой вперед, закрытая стойка, приставные шаги, скрестный шаг-скачок).. Закрепление техники передвижений в эстафетах и подвижных играх (Салки , Пятнашки).

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение технике передвижений в защите (стойка с параллельной постановкой стоп, стойка с выставленной ногой вперед, закрытая стойка, приставные шаги, скрестный шаг-скачок).. Закрепление техники передвижений в эстафетах и подвижных играх (Салки , Пятнашки).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.3. Занятие 5.1.3. Обучение поворотам. Совершенствование ловли и передачи мяча с места (квадрат). Развитие координации.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение поворотам. Совершенствование ловли и передачи мяча с места (квадрат). Развитие координации.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.4. Занятие 5.1.4. Обучение ловли и передачи мяча в движении . Подвижные игры на развитие ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение ловли и передачи мяча в движении . Подвижные игры на развитие ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.5. Занятие 5.1.5. Обучение дистанционным броскам с места Развитие прыгучести.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение дистанционным броскам с места Развитие прыгучести.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.6. Занятие 5.1.6. Обучение ведению мяча. Совершенствование ловли и передач мяча с места и в движении. Совершенствование дистанционных бросков

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение ведению мяча. Совершенствование ловли и передач мяча с места и в движении. Совершенствование дистанционных бросков

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.7. Занятие 5.1.7. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой. Совершенствование техники перемещений.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой. Совершенствование техники перемещений.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 19. Модульная единица 5.2. Совершенствование техники ведения мяча.

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 19.1. Занятие 5.2.1. Совершенствование технике ведения мяча . Развитие ловкости и координации.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование технике ведения мяча . Развитие ловкости и координации.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.2. Занятие 5.2.2. Совершенствование передач с места. Совершенствование передач в движении (в двойках).

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование передач с места. Совершенствование передач в движении (в двойках).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.3. Занятие 5.2.3. Совершенствование техники ведения мяча Обучение переводу мяча. Совершенствование передач в движении (в тройках).

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники ведения мяча Обучение переводу мяча. Совершенствование передач в движении (в тройках).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.4. Занятие 5.2.4. Совершенствование ведения мяча Обучение броску в движении. Совершенствование ловли и передач мяча в движении (тройка с забеганием).

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование ведения мяча Обучение броску в движении. Совершенствование ловли и передач мяча в движении (тройка с забеганием).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.5. Занятие 5.2.5. Обучение броску с точек .Совершенствование броска в движении .Совершенствование ловли и передачи мяча в движении(двумя мячами в тройках).

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение броску с точек .Совершенствование броска в движении .Совершенствование ловли и передачи мяча в движении(двумя мячами в тройках).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.6. Занятие 5.2.6. Обучение дистанционным броскам с места двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Совершенствование одноименных передач. Развитие скоростно-силовых качеств.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение дистанционным броскам с места двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Совершенствование одноименных передач. Развитие скоростно-силовых качеств.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 20. Модульная единица 5.3. Обучение броскам мяча с разных с точек.

Тема 20..

**Раздел 21. Модульная единица 5.4. Обучение броскам мяча с разных точек
(Практические занятия - 10ч.)**

Тема 21.1. Занятие 5.4.2. Совершенствование бросков с места, Обучение накрыванию мяча сзади, спереди и сбоку от нападающего. Учебная игра.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование бросков с места, Обучение накрыванию мяча сзади, спереди и сбоку от нападающего. Учебная игра.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 21.2. Занятие 5.4.3. Совершенствование бросков со средней дистанции. Обучение отбиванию мяча при броске. Развитие скоростно-силовых качеств.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование бросков со средней дистанции. Обучение отбиванию мяча при броске. Развитие скоростно-силовых качеств.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 21.3. Занятие 5.4.4. Совершенствование бросков с места, в движении. Обучение техники добивания мяча. Учебная игра.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование бросков с места, в движении. Обучение техники добивания мяча. Учебная игра.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 21.4. Занятие 5.4.5. Совершенствование бросков с точек. Совершенствование техники добивания.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование бросков с точек. Совершенствование техники добивания.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 21.5. Занятие 5.4.6. Обучение штрафным броскам. Совершенствование броска в движении. Обучение броскам в прыжке. Развитие прыгучести.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение штрафным броскам. Совершенствование броска в движении. Обучение броскам в прыжке. Развитие прыгучести.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 22. Модульная единица 5.5. Совершенствование бросков с разных точек (Практические занятия - 12ч.)

Тема 22.1. Занятие 5.4.1. Совершенствование броска в движении с защитником. Совершенствование техники перехвата Развитие быстроты. (Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование броска в движении с защитником. Совершенствование техники перехвата Развитие быстроты.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.2. Занятие 5.4.2. Совершенствование бросков с места, Обучение накрыванию мяча сзади, спереди и сбоку от нападающего. Учебная игра. (Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование бросков с места, Обучение накрыванию мяча сзади, спереди и сбоку от нападающего. Учебная игра.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.3. Занятие 5.4.3. Совершенствование бросков со средней дистанции. Обучение отбиванию мяча при броске. Развитие скоростно-силовых качеств. (Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование бросков со средней дистанции. Обучение отбиванию мяча при броске. Развитие скоростно-силовых качеств.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.4. Занятие 5.4.4. Совершенствование бросков с места, в движении. Обучение техники добивания мяча. Учебная игра. (Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование бросков с места, в движении. Обучение техники добивания мяча. Учебная игра.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.5. Занятие 5.4.5. Совершенствование бросков с точек .Совершенствование техники добивания. (Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование бросков с точек .Совершенствование техники добивания.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.6. Занятие 5.4.6. Обучение штрафным броскам. Совершенствование броска в движении. Обучение броскам в прыжке. Развитие прыгучести.

(Практические занятия - 2ч.)

Занятие 5.4.6. Обучение штрафным броскам. Совершенствование броска в движении. Обучение броскам в прыжке. Развитие прыгучести.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 23. Модульная единица 6.1. Совершенствование техники ведения мяча.

(Практические занятия - 14ч.)

Тема 23.1. Занятие 6.1.1. Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.

(Практические занятия - 2ч.)

Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.2. Занятие 6.1.2. Обучение взятию отскока на своем щите. Совершенствование бросков с дистанции. Обучение перевода мяча с руки на руку перед собой. Учебная игра с установкой преподавателя.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение взятию отскока на своем щите. Совершенствование бросков с дистанции. Обучение перевода мяча с руки на руку перед собой. Учебная игра с установкой преподавателя.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.3. Занятие 6.1.3. Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. Обучение броску одной рукой сверху после вышагивания. Совершенствование техники взятия отскока от своего щита.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. Обучение броску одной рукой сверху после вышагивания. Совершенствование техники взятия отскока от своего щита.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.4. Занятие 6.1.4. Совершенствование ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Совершенствование бросков после вышагивания.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Совершенствование бросков после вышагивания.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.5. Занятие 6.1.5. Обучение технике броска одной рукой сверху после ведения мяча (проход-бросок). Совершенствование техники передвижений защитника. Развитие специальной выносливости.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение технике броска одной рукой сверху после ведения мяча (проход-бросок). Совершенствование техники передвижений защитника. Развитие специальной выносливости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.6. Занятие 6.1.6. Обучение технике обманных движений. Совершенствование переводов мяча. Развитие силовых качеств.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение технике обманных движений. Совершенствование переводов мяча. Развитие силовых качеств.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.7. Занятие 6.1.7. Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу. Совершенствование техники перехвата мяча. Развитие координации.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу. Совершенствование техники перехвата мяча. Развитие координации.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 24. Модульная единица 6.2. Совершенствование техники перехвата мяча.
(Практические занятия - 12ч.)**

Тема 24.1. Занятие 6.2.1. Обучение технике обманных движений финт на проход. Развитие специальной ловкости.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение технике обманных движений финт на проход. Развитие специальной ловкости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.2. Занятие 6.2.2. Совершенствование техники перехвата мяча. Обучение броску в движении одной рукой сверху, одной рукой снизу, двумя руками снизу. Развитие взрывной силы.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники перехвата мяча. Обучение броску в движении одной рукой сверху, одной рукой снизу, двумя руками снизу. Развитие взрывной силы.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.3. Занятие 6.2.3. Обучение броску в движении одной рукой над головой (крюком), полукрюком, обратный бросок.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение броску в движении одной рукой над головой (крюком), полукрюком, обратный бросок.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.4. Занятие 6.2.4. Совершенствование бросков в движении. Развитие быстроты.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование бросков в движении. Развитие быстроты.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.5. Занятие 6.2.5. Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.

(Практические занятия - 2ч.)

Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Контрольные нормативы

Тема 24.6. Занятие 6.2.6. Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.

(Практические занятия - 2ч.)

Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Контрольные нормативы

Раздел 25. Модульная единица 6.3. Совершенствование бросков мяча. **(Практические занятия - 10ч.)**

Тема 25.1. Занятие 6.3.1. Совершенствование остановки после ведения мяча. Обучение броскам в прыжке (на один счет). Совершенствование техники накрывания и отбивания мяча. Развитие прыгучести.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование остановки после ведения мяча. Обучение броскам в прыжке (на один счет). Совершенствование техники накрывания и отбивания мяча. Развитие прыгучести.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 25.2. Занятие 6.3.2. Обучение броскам в прыжке (на два счета). Совершенствование техники взятия отскока на своем щите. Развитие координации.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение броскам в прыжке (на два счета). Совершенствование техники взятия отскока на своем щите. Развитие координации.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 25.3. Занятие 6.3.3. Обучение броску с зависанием (на три счета). Совершенствование ловли- передачи, ловли-добивания в одном прыжке двумя руками, одной рукой. Развитие прыгучести.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение броску с зависанием (на три счета). Совершенствование ловли- передачи, ловли-добивания в одном прыжке двумя руками, одной рукой. Развитие прыгучести.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 25.4. Занятие 6.3.4. Обучение броскам со средней дистанции. Совершенствование техники перехвата мяча. Развитие силы мышц кистей.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение броскам со средней дистанции. Совершенствование техники перехвата мяча. Развитие силы мышц кистей.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 25.5. Занятие 6.3.5. Обучение техники дальних бросков. Совершенствование техники ловли и передачи мяча средствами эстафет и подвижных игр.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение техники дальних бросков. Совершенствование техники ловли и передачи мяча средствами эстафет и подвижных игр.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Раздел 26. Модульная единица 6.4. Обучение индивидуальным действиям.

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 26.1. Занятие 6.4.1. Обучение индивидуальным действиям в нападении (выход для получения мяча, выход для овладения отскоком). Совершенствование ловли и выполнение дальних передач мяча. Совершенствование перемещений и финтов.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение индивидуальным действиям в нападении (выход для получения мяча, выход для овладения отскоком). Совершенствование ловли и выполнение дальних передач мяча. Совершенствование перемещений и финтов.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 26.2. Занятие 6.4.2. Индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.

(Практические занятия - 2ч.)

Индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 26.3. Занятие 6.4.3. Обучение индивидуальным действиям в защите. Противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча, противодействие взятию отскока. Совершенствование остановок, поворотов, финтов.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение индивидуальным действиям в защите. Противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча, противодействие взятию отскока. Совершенствование остановок, поворотов, финтов.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 26.4. Занятие 6.4.4. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Ведение (дриблинг). Вышагивание, скрестный шаг, повороты. Перевод мяча перед собой, за спиной, под ногой, поворот в движении. Совершенствование ведения мяча без зрительного контроля.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение индивидуальным тактическим действиям. Ведение (дриблинг). Вышагивание, скрестный шаг, повороты. Перевод мяча перед собой, за спиной, под ногой, поворот в движении. Совершенствование ведения мяча без зрительного контроля.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 26.5. Занятие 6.4.5. Обучение противодействию розыгрышу мяча. Противодействие дриблингу. Перехваты мяча. Совершенствование техники перемещения в защитной стойке.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение противодействию розыгрышу мяча. Противодействие дриблингу. Перехваты мяча. Совершенствование техники перемещения в защитной стойке.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 26.6. Занятие 6.4.6. Совершенствование бросков в корзину. Совершенствование добивания.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование бросков в корзину. Совершенствование добивания.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Раздел 27. Модульная единица 7.1. Совершенствование групповых действий.

(Практические занятия - 22ч.)

Тема 27.1. Занятие 7.1.1. Совершенствование индивидуальных тактических действий защиты против нападающего, владеющего мячом. Учебная игра.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование индивидуальных тактических действий защиты против нападающего, владеющего мячом. Учебная игра.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 27.2. Занятие 7.1.2. Обучение групповым взаимодействиям «передай и выходи». Совершенствование техники овладения мячом после ближнего, среднего отскока. Развитие скоростных возможностей.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение групповым взаимодействиям «передай и выходи». Совершенствование техники овладения мячом после ближнего, среднего отскока. Развитие скоростных возможностей.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.3. Занятие 7.1.3. Обучение постановки заслонов. Совершенствование броска с точек. Развитие силовой выносливости.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение постановки заслонов. Совершенствование броска с точек. Развитие силовой выносливости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.4. Занятие 7.1.4. Обучение групповым взаимодействиям в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов (двойка, наведение, пересечение). Совершенствование техники штрафных бросков.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение групповым взаимодействиям в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов (двойка, наведение, пересечение). Совершенствование техники штрафных бросков.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.5. Занятие 7.1.5. Обучение групповым взаимодействиям двух игроков защиты (подстраховка, переключение, проскальзывание). Совершенствование бросков со средней дистанции.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение групповым взаимодействиям двух игроков защиты (подстраховка, переключение, проскальзывание). Совершенствование бросков со средней дистанции.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.6. Занятие 7.1.6. Обучение взаимодействию двух игроков (упреждающее зашагивание, вытесняющий заступ, двойное нападение, групповой отбор мяча, при противодействии нападающим в численном меньшинстве). Чередование различных способов ведения мяча). Учебная игра по заданию преподавателя.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение взаимодействию двух игроков (упреждающее зашагивание, вытесняющий заступ, двойное нападение, групповой отбор мяча, при противодействии нападающим в численном меньшинстве). Чередование различных способов ведения мяча). Учебная игра по заданию преподавателя.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 27.7. Занятие 7.1.7. Совершенствование групповых тактических действий в нападении Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения ловли, передачи, бросков, ведения мяча на точность и быстроту.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование групповых тактических действий в нападении Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения ловли, передачи, бросков, ведения мяча на точность и быстроту.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 27.8. Занятие 7.1.8. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Учебная игра с системой заданий по тактике нападения и защиты.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование групповых тактических действий в защите. Учебная игра с системой заданий по тактике нападения и защиты.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 27.9. Занятие 7.1.9. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых) в нападении и защите. Учебная игра.

(Практические занятия - 2ч.)

Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых) в нападении и защите. Учебная игра.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 27.10. Занятие 7.1.10. Обучение взаимодействию трех игроков в нападении (треугольник и тройка, малая восьмерка). Обучение групповому отбору мяча Совершенствование бросков со средней дистанции.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение взаимодействию трех игроков в нападении (треугольник и тройка, малая восьмерка). Обучение групповому отбору мяча Совершенствование бросков со средней дистанции.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 27.11. Занятие 7.1.11. Совершенствование взаимодействия трех игроков в нападении. Совершенствование техники постановки заслонов. Развитие быстроты.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование взаимодействия трех игроков в нападении. Совершенствование техники постановки заслонов. Развитие быстроты.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

**Раздел 28. Модульная единица 7.2. Обучение взаимодействию игроков.
(Практические занятия - 12ч.)**

Тема 28.1. Занятие 7.2.1. Обучение противодействию «тройке» треугольнику», «малой восьмерке». Совершенствование переключения, упреждающего отшагивания. Развитие быстроты.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение противодействию «тройке» треугольнику», «малой восьмерке». Совершенствование переключения, упреждающего отшагивания. Развитие быстроты.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 28.2. Занятие 7.2.2. Обучение взаимодействию» скрестный выход». Совершенствование финтов вышагиванием и скрестным шагом. Развитие координации.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение взаимодействию» скрестный выход». Совершенствование финтов вышагиванием и скрестным шагом. Развитие координации.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 28.3. Занятие 7.2.3. Обучение взаимодействию сдвоенный заслон и наведение на двух игроков. Совершенствование заслонов.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение взаимодействию сдвоенный заслон и наведение на двух игроков. Совершенствование заслонов.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 28.4. Занятие 7.2.4. Двусторонняя учебная игра с установкой преподавателя на выполнение разновидностей изученных взаимодействий.

(Практические занятия - 2ч.)

Двусторонняя учебная игра с установкой преподавателя на выполнение разновидностей изученных взаимодействий.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 28.5. Занятие 7.2.5. Взаимодействие трех игроков защиты против «тройки», «малой восьмерки». Совершенствование переключения, проскальзывания. Совершенствование техники группового отбора.

(Практические занятия - 2ч.)

Взаимодействие трех игроков защиты против «тройки», «малой восьмерки». Совершенствование переключения, проскальзывания. Совершенствование техники группового отбора.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 28.6. Занятие 7.2.6. Взаимодействие трех игроков защиты против «скрестного выхода» отсечением центрального от передачи, упреждающими действиями против наведения, переключением. Развитие ловкости.

(Практические занятия - 2ч.)

Взаимодействие трех игроков защиты против «скрестного выхода» отсечением центрального от передачи, упреждающими действиями против наведения, переключением. Развитие ловкости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 29. Модульная единица 7.3. Выполнение контрольных нормативов.

(Практические занятия - 6ч.)

Тема 29.1. Занятие 7.3.1. Двусторонняя учебная игра с установкой преподавателя на выполнение разновидностей изученных групповых взаимодействий игры в защите. Развитие гибкости.

(Практические занятия - 2ч.)

Двусторонняя учебная игра с установкой преподавателя на выполнение разновидностей изученных групповых взаимодействий игры в защите. Развитие гибкости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 29.2. Занятие 7.3.2. Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.

(Практические занятия - 2ч.)

Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 29.3. Занятие 7.3.3. Зачетное занятие. Тестирование по технической и тактической подготовке в баскетболе.

(Практические занятия - 2ч.)

Зачетное занятие. Тестирование по технической и тактической подготовке в баскетболе.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Контрольные нормативы

6. Рекомендуемые образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии: практические занятия, самостоятельная работа студентов. Контроль освоения учебного материала осуществляется преподавателем в виде: тестов, в том числе с использованием системы Educon (Moodle).

Для реализации образовательных программ в рамках метода e-learning открыт доступ к учебно-методическим материалам в электронной системе поддержки дистанционного обучения EDUCON. Студенты имеют доступ к учебно-методическим материалам кафедр. Для выполнения контрольных заданий, подготовки к практическим и семинарским занятиям, поиска необходимой информации широко используются возможности глобальной сети Интернет.

Студенты обучаются с использованием электронных репозиторий: преподаватели демонстрируют студентам обучающие и демонстрационные видеофильмы, предоставляют ссылки на информационный материал в сети Интернет, демонстрируют результаты своих научных разработок, научных конференций.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - 978-5-9704-5576-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - 978-5-9704-5576-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - 978-5-9704-5576-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html> (дата обращения: 25.04.2024). - Режим доступа: по подписке

4. Епифанов, А.В. Спортивная медицина: монография / А.В. Епифанов, В.А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 536 с. - 978-5-9704-4844-1. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970448441.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

5. Епифанов, А.В. Спортивная медицина: монография / А.В. Епифанов, В.А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 536 с. - 978-5-9704-4844-1. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970448441.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Котешева, И.А. Гимнастика для женщин / И.А. Котешева. - Москва: ВЛАДОС, 2015. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785305002249.html> (дата обращения: 15.05.2024). - Режим доступа: по подписке

2. Котешева, И.А. Гимнастика для женщин: монография / И.А. Котешева. - Москва: ВЛАДОС, 2015. - 175 с. - 978-5-305-00224-9. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002249.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

3. Котешева, И.А. Гимнастика для женщин: монография / И.А. Котешева. - Москва: ВЛАДОС, 2015. - 175 с. - 978-5-305-00224-9. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002249.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

4. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учебное пособие / Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

5. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учебное пособие / Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

6. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учебное пособие / Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 25.04.2024). - Режим доступа: по подписке

7. Спортивная медицина: национальное руководство с приложением на компакт-диске / под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 - 978-5-9704-2460-5. - Текст: непосредственный.

8. Миронов, С.П. Спортивная медицина: практическое руководство / С.П. Миронов, Б.А. Поляев, Г.А. Макарова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. - ISBN 978-5-9704-2460-5. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

9. Миронов, С.П. Спортивная медицина: практическое руководство / С.П. Миронов, Б.А. Поляев, Г.А. Макарова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. - ISBN 978-5-9704-2460-5. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <https://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
2. <https://www.rosmedlib.ru/> - ЭБС "Консультант врача"

Ресурсы «Интернет»

1. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. www.femb.ru - Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для реализации образовательных программ открыт доступ к учебно-методическим материалам в системе поддержки дистанционного обучения – ЭОС Moodle. Студенты имеют доступ к учебно-методическим материалам кафедр. Для выполнения контрольных заданий, подготовки к практическим и семинарским занятиям, поиска необходимой информации широко используются возможности глобальной сети Интернет.

Студенты обучаются с использованием электронных репозиторий: преподаватели демонстрируют студентам обучающие и демонстрационные видеофильмы, предоставляют ссылки на информационный материал в сети Интернет, демонстрируют результаты своих научных разработок, научных конференций.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. СЭО ЗКЛ Русский Moodle;
2. Антиплагиат;

3. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса;
4. Программный продукт «1С: Университет ПРОФ»;
5. MS Office Professional Plus, Версия 2010,;
6. MS Office Standard, Версия 2013;
7. MS Windows Professional, Версия XP;
8. MS Windows Professional, Версия 7;
9. MS Windows Professional, Версия 8;
10. MS Windows Professional, Версия 10;
11. Программный продукт «1С: Управление учебным центром»;
12. MS Office Professional Plus, Версия 2013,;
13. MS Windows Remote Desktop Services - Device CAL, Версия 2012;
14. MS Windows Server - Device CAL, Версия 2012;
15. MS Windows Server Standard, Версия 2012;
16. MS Exchange Server Standard, Версия 2013;
17. MS Exchange Server Standard CAL - Device CAL, Версия 2013;
18. Kaspersky Security для виртуальных сред, Server Russian Edition;
19. MS Windows Server Standard - Device CAL, Версия 2013 R2;
20. MS SQL Server Standard Core, Версия 2016;
21. System Center Configuration Manager Client ML, Версия 16.06;
22. Программа для ЭВМ Statistica Ultimate Academic 13 сетевая на 5 пользователей ;
23. 1С:Документооборот государственного учреждения 8.;

*Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)*

1. Система «КонсультантПлюс»;

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-технической базой для обеспечения образовательной деятельности (помещения и оборудование) для реализации ОПОП ВО специалитета/направления подготовки по Блоку 1 «Дисциплины (модули)», Блоку 2 «Практики» (в части учебных практик) и Блоку 3 «Государственная итоговая аттестация» в соответствии с учебным планом.

Материально-техническая база соответствует действующим противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов учебных занятий, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных рабочим учебным планом.

Спортивный зал (УчК№1-1-20а)

баскетбольный щит - 2 шт.

волейбольная сетка - 1 шт.

Гимнастическая скамейка - 6 шт.

мяч - 10 шт.

Ноутбук - 1 шт.

Спортивное оборудование - 0 шт.

Учебные аудитории

Кабинет ЛФК (УчК№2-1-77)

Гимнастическая скамейка - 2 шт.

Зеркальная стенка - 1 шт.

Ноутбук - 1 шт.

Стол - 1 шт.

Шведская стенка - 4 шт.