

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Тюменский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России)**

УТВЕРЖДЕНО

Проректором
по учебно-методической работе
Т.Н. Василькова
17 июня 2020 г.

Изменения и дополнения

УТВЕРЖДЕНО

Проректором
по учебно-методической работе
Т.Н. Василькова
15 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Спортивные и подвижные игры»

Специальность: 31.05.02 Педиатрия (уровень специалитета)

Факультет: педиатрический, очная форма обучения

Кафедра физвоспитания и ЛФК

Курс I - VI

Семестр I - XI

Модули: 11

Зачетные единицы: 0

Зачет: XI семестр

Практические занятия: 328 часов

Всего: 328 часов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E4428AABE27FBDE96E60700148905C02
Владелец: Василькова Татьяна Николаевна
Действителен: с 29.05.2024 до 22.08.2025

г. Тюмень, 2024

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.02 Педиатрия (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 853 от 17.08. 2015 г., учебного плана (2020 г.) и с учетом трудовых функций профессионального стандарта «Врач-педиатр участковый» № 306н от 27.03.2017г.

Индекс Б1.В.10

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физвоспитания и ЛФК (протокол №5 от 06 апреля 2020г.)

Заведующий кафедрой физвоспитания и ЛФК,
д.м.н., профессор

П.Г. Койносов

Согласовано:

Декан педиатрического факультета,
к.м.н., доцент

С.П. Сахаров

Председатель Методического совета
по специальности «Педиатрия»
д.м.н., профессор
(протокол № 5, «15» июня 2020 г.)

Е.Б. Храмова

Программа заслушана и утверждена на заседании ЦКМС
(протокол № 10, «17» июня 2020 г.)

Председатель ЦКМС, д.м.н., профессор

О.И. Фролова

Актуализация

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Методический совет по специальности 31.05.02 Педиатрия	Председатель методического совета	Хорошева Е.Ю.	Согласовано	14.05.2024, № 5
2	Центральный координационный методический совет	Председатель ЦКМС	Василькова Т.Н.	Согласовано	15.05.2024, № 9

Авторы-составители программы:

заведующий кафедрой, д.м.н., профессор П.Г. Койносов
доцент кафедры, к.м.н., доцент Н.А. Ахматова

Рецензенты:

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

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

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные и подвижные игры» является 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 «Врач-педиатр участковый» № 306н от 27.03.2017г.

Задачи изучения дисциплины:

- 1) укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки;
- 2) развивать и совершенствовать основные физические, прикладные, психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе;
- 3) выработать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией;
- 4) сформировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности;
- 5) прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;
- 6) обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;
- 7) обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики;
- 8) 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. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные и подвижные игры» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования специальности 31.05.02. Педиатрия (уровень специалитета), является обязательной дисциплиной и изучается с I по XI семестр.

3. Перечень компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер /индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части (указываются в соответствии с ФГОС ВО)	
ОК - 5	готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала	
В результате изучения дисциплины	знать	этические аспекты человеческих отношений при занятиях спортом и оздоровительной физкультурой
	уметь	ориентироваться в ценностных ориентациях при выступлениях в

обучающиеся должны		спортивных мероприятиях
	владеть	способностью к саморазвитию и самоуправлению, физкультурной грамотностью
ОК - 6	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
В результате изучения дисциплины обучающиеся должны	знать	социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности
	уметь	компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний
	владеть	опытом физического самосовершенствования
ОПК - 9	способность к оценке морфофункциональных, физиологических состояний и патологических процессов в организме человека для решения поставленных задач	
В результате изучения дисциплины обучающиеся должны	знать	технологии в пропаганде здорового образа жизни
	уметь	применять методы физической культуры для улучшения здоровья
	владеть	-опытом самовоспитания в спортивно-оздоровительной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные и подвижные игры» составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Дисциплинарный модуль 1

Модульная единица 1.1. Отбор и ориентация в отдельные виды спортивных игр.

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.

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

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

Модульная единица 1.2. Техника игры в волейбол.

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

Занятие 1.2.2. Верхняя передача мяча после перемещения вперед. Учебная игра.

Занятие 1.2.3. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Челночный бег.

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

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

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

Занятие 1.2.7. Комбинации из основных элементов. Развитие силы. Силовые упражнения на отдельные группы мышц.

Занятие 1.2.8. Позиционное нападение (6:0). Учебная игра.

Занятие 1.2.9. Подвижные игры с основами волейбола. Скоростно-силовые упражнения на отдельные группы мышц.

Дисциплинарный модуль 2.

Модульная единица 2.1. Техника выполнения подачи мяча.

Занятие 2.1.1. Жонглирование, упражнение с мячом. Развитие координационных способностей.

Занятие 2.1.2. Верхняя передача мяча. Упражнения на развитие скорости.

Занятие 2.1.3. Подвижные игры с основами волейбола. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

Занятие 2.1.4. Нижняя прямая подача 3-6м. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Занятие 2.1.5. Передача мяча после перемещения вперед. Челночный бег.

Модульная единица 2.2. Техника нападающих ударов.

Занятие 2.2.1. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Специально беговые упражнения.

Занятие 2.2.2. Передача мяча через сетку. Упражнения с набивными мячами.

Занятие 2.2.3. Учебная игра (технические приемы и тактические действия в волейболе).

Занятие 2.2.4. Нижняя прямая подача 3-6м. Скоростно-силовые упражнения.

Занятие 2.2.5. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Модульная единица 2.3. Передача мяча через сетку.

Занятие 2.3.1. Передача мяча через сетку. Развитие силы.

Занятие 2.3.2. Учебная игра. Челночный бег.

Занятие 2.3.3. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.

Занятие 2.3.4. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Упражнения на развитие скорости.

Занятие 2.3.5. Верхняя передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

Занятие 2.3.6. Нижняя прямая подача через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.

Занятие 2.3.7. Нижняя прямая подача через сетку. Мини волейбол.

Занятие 2.3.8. Верхняя передача мяча над собой и через сетку. Скоростно-силовые упражнения.

Дисциплинарный модуль 3

Модульная единица 3.1. Нападающие удары в волейболе.

Занятие 3.1.1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Челночный бег.

Занятие 3.1.2. Передача мяча в парах. Развитие гибкости.

Занятие 3.1.3. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Упражнения с набивными мячами.

Занятие 3.1.4. Передача мяча в парах через сетку. Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса.

Модульная единица 3.2. Позиционное нападение в волейболе.

Занятие 3.2.1. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие скорости.

Занятие 3.2.2. Комбинации из освоенных элементов. Развитие координационных способностей.

Занятие 3.2.3. Позиционное нападение с изменением позиций. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии.

Занятие 3.2.4. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Мини волейбол.

Занятие 3.2.5. Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

Занятие 3.2.6. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

Занятие 3.2.7. Приём подачи. Упражнения на развитие скорости.

Занятие 3.2.8. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Челночный бег.

Дисциплинарный модуль 4

Модульная единица 4.1. Совершенствование техники игры в волейбол.

Занятие 4.1.1. Верхняя передача в парах ч/з сетку (технические приемы и тактические действия в волейболе).

Занятие 4.1.2. Совершенствовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2),(3:3).

Занятие 4.1.3. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.

Занятие 4.1.4. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости.

Занятие 4.1.5. Позиционное нападение с изменением позиций. Скоростно-силовые упражнения.

Занятие 4.1.6. Учебная игра (Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности).

Модульная единица 4.2. Передача мяча через сетку.

Занятие 4.2.1. Отбивание мяча кулаком через сетку. Специально беговые упражнения.

Занятие 4.2.2. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения с набивными мячами.

Занятие 4.2.3. Учебная игра (Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания).

Занятие 4.2.4. Передача мяча в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Занятие 4.2.5. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения на развитие скорости.

Занятие 4.2.6. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Занятие 4.2.7. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Челночный бег.

Модульная единица 4.3. Нападающие удары через сетку..

Занятие 4.3.1. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Развитие координационных способностей.

Занятие 4.3.2. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии.

Занятие 4.3.3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Многоскоки.

Занятие 4.3.4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Мини волейбол.

Занятие 4.3.5. Приём мяча отраженного сеткой. Передача над собой во встречных колоннах.

Дисциплинарный модуль 5

Модульная единица 5.1. Освоенных элементов техники игры в волейбол.

Занятие 5.1.1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Занятие 5.1.2. Игровые задания с ограниченным числом игроком. Упражнения с набивными мячами.

Занятие 5.1.3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Занятие 5.1.4. Совершенствование передачи в парах через сетку. Развитие гибкости.

Занятие 5.1.5. Приём снизу от нападающего удара. Развитие координационных способностей.

Занятие 5.1.6. Нападающий удар против одиночного блока. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии.

Модульная единица 5.2. Совершенствование передачи мяча через сетку.

Занятие 5.2.1. Совершенствование передачи в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Занятие 5.2.2. Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу.

Занятие 5.2.3. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Развитие ловкости.

Занятие 5.2.4. Совершенствование подач, приёма снизу и нападающего удара. Челночный бег.

Занятие 5.2.5. Совершенствование техники прямого нападающего удара из глубины площадки.

Занятие 5.2.6. Совершенствование нападающих ударов из глубины площадки против двойного блока.

Дисциплинарный модуль 6

Модульная единица 6.1. Совершенствование приема мяча..

Занятие 6.1.1. Приём мяча отраженного сеткой Специально беговые упражнения.

Занятие 6.1.2. Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу.

Занятие 6.1.3. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Многоскоки.

Занятие 6.1.4. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Занятие 6.1.5. Совершенствование взаимодействия линии нападения. Скоростно силовые упражнения.

Занятие 6.1.6. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Упражнения на развитие скорости.

Модульная единица 6.2. Подвижные игры с основами волейбола.

Занятие 6.2.1. Подвижные игры с основами волейбола. Развитие гибкости.

Занятие 6.2.2. Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие координационных способностей.

Занятие 6.2.3. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Занятие 6.2.4. Передача мяча после перемещения вперед. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Модульная единица 6.3. Передача мяча через сетку.

Занятие 6.3.1. Верхняя передача мяча после перемещения вперед. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Занятие 6.3.2. Совершенствование передачи в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Занятие 6.3.3. Нападающий удар против одиночного блока. Упражнения на развитие скорости.

Занятие 6.3.4. Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу.

Модульная единица 6.4. Комбинации из основных элементов волейбола.

Занятие 6.4.1. Комбинации из основных элементов. Упражнения с набивными мячами.

Занятие 6.4.2. Жонглирование, упражнение с мячом. Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса.

Занятие 6.4.3. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Занятие 6.4.4. Игра в нападении в зоне 3э. Упражнения с набивными мячами.

Дисциплинарный модуль 7

Модульная единица 7.1. Обучение техники игры в баскетбол.

Занятие 7.1.1. Инструктаж по технике безопасности. Вводная беседа. История развития баскетбола в России и мире.

Занятие 7.1.2. Обучение технике нападения (стойка, бег, прыжки, остановки). Развитие координационных способностей.

Занятие 7.1.3. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте (двумя руками от груди ,одной рукой от плеча). Совершенствование техники передвижений в нападении. Развитие быстроты.

Занятие 7.1.4. Обучение остановки двумя шагами, прыжком .Развитие ловкости.

Занятие 7.1.5. 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.

Модульная единица 7.2. Техника встречной передачами мяча.

Занятие 7.2.1. Обучение встречным передачам мяча в движении . Совершенствование броска одной рукой. Развитие быстроты реакции.

Занятие 7.2.2. 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).

Занятие 7.2.3. Обучение поворотам. Совершенствование ловли и передачи мяча с места (квадрат). Развитие координации.

Занятие 7.2.4. Обучение ловли и передачи мяча в движении . Подвижные игры на развитие ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

Занятие 7.2.5. Обучение дистанционным броскам с места Развитие прыгучести.

Занятие 7.2.6. Обучение ведению мяча. Совершенствование ловли и передач мяча с места и в движении. Совершенствование дистанционных бросков

Занятие 7.2.7. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой. Совершенствование техники перемещений.

Дисциплинарный модуль 8

Модульная единица 8.1. Совершенствование техники ведения мяча.

Занятие 8.1.1. Совершенствование технике ведения мяча . Развитие ловкости и координации.

Занятие 8.1.2. Совершенствование передач с места. Совершенствование передач в движении (в двойках).

Занятие 8.1.3. Совершенствование техники ведения мяча Обучение переводу мяча. Совершенствование передач в движении (в тройках).

Занятие 8.1.4. Совершенствование ведения мяча Обучение броску в движении. Совершенствование ловли и передач мяча в движении (тройка с забеганием).

Модульная единица 8.2. Обучение броскам мяча с разных с точек.

Занятие 8.2.1. Обучение броску с точек .Совершенствование броска в движении .Совершенствование ловли и передачи мяча в движении(двумя мячами в тройках).

Занятие 8.2.2. Обучение дистанционным броскам с места двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Совершенствование одноименных передач. Развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие 8.2.3. Обучение дистанционным броскам двумя руками от головы(сверху), одной рукой сверху(от плеча ,головой).Совершенствование одноименных передач. Учебная игра.

Занятие 8.2.4. Совершенствование техники передвижения защитника. Совершенствование техники ведения мяча по прямой и с изменением направления .Развитие быстроты.

Занятие 8.2.5. Обучение техники вырывания, выбивания мяча. Совершенствование техники поворотов. Развитие силовых способностей.

Занятие 8.2.6. Обучение техники перехвата мяча. Совершенствование техники броска с места и в движении. Развитие быстроты и ловкости.

Занятие 8.2.7. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении Обучение индивидуальным действиям в нападении (передай мяч и выйди).Развитие прыгучести.

Модульная единица 8.3. Совершенствование бросков с разных точек.

Занятие 8.3.1. Совершенствование броска в движении с защитником. Совершенствование техники перехвата. Развитие быстроты.

Занятие 8.3.2. Совершенствование бросков с места, Обучение накрыванию мяча сзади, спереди и сбоку от нападающего. Учебная игра.

Занятие 8.3.3. Совершенствование бросков со средней дистанции. Обучение отбиванию мяча при броске. Развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие 8.3.4. Совершенствование бросков с места, в движении. Обучение техники добивания мяча. Учебная игра.

Занятие 8.3.5. Совершенствование бросков с точек .Совершенствование техники добивания.

Занятие 8.3.6. Обучение штрафным броскам. Совершенствование броска в движении. Обучение броскам в прыжке. Развитие прыгучести.

Занятие 8.3.7. Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.

Дисциплинарный модуль 9

Модульная единица 9.1. Совершенствование техники ведения мяча.

Занятие 9.1.1. Обучение взятию отскока на своем щите. Совершенствование бросков с дистанции. Обучение перевода мяча с руки на руку перед собой. Учебная игра с установкой преподавателя.

Занятие 9.1.2. Совершенствование техники поворотов на месте, в движении .Обучение броску одной рукой сверху после вышагивания .Совершенствование техники взятия отскока от своего щита.

Занятие 9.1.3. Совершенствование ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком . Совершенствование бросков после вышагивания.

Занятие 9.1.4. Обучение технике броска одной рукой сверху после ведения мяча (проход-бросок). Совершенствование техники передвижений защитника. Развитие специальной выносливости.

Занятие 9.1.5. Обучение техники обманных движений. Совершенствование переводов мяча .Развитие силовых качеств.

Занятие 9.1.6. Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу. Совершенствование техники перехвата мяча .Развитие координации.

Занятие 9.1.7. Обучение техники обманных движений финт на проход .Развитие специальной ловкости..

Модульная единица 9.2. Совершенствование техники перехвата мяча.

Занятие 9.2.1. Совершенствование техники перехвата мяча .Обучение броску в движении одной рукой сверху, одной рукой снизу, двумя руками снизу. Развитие взрывной силы.

Занятие 9.2.2. Обучение броску в движении одной рукой над головой (крюком) , полукрюком, обратный бросок.

Занятие 9.2.3. Совершенствование бросков в движении. Развитие быстроты.

Занятие 9.2.4. Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.

Занятие 9.2.5. Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.

Дисциплинарный модуль 10

Модульная единица 10.1. Совершенствование бросков мяча.

Занятие 10.1.1. Совершенствование остановки после ведения мяча .Обучение броскам в прыжке(на один счет).Совершенствование техники накрывания и отбивания мяча. Развитие прыгучести.

Занятие 10.1.2. Обучение броскам в прыжке (на два счета). Совершенствование техники взятия отскока на своем щите. Развитие координации.

Занятие 10.1.3. Обучение броску с зависанием (на три счета).Совершенствование ловли-передачи, ловли-добивания в одном прыжке двумя руками, одной рукой .Развитие прыгучести.

Занятие 10.1.4. Обучение броскам со средней дистанции .Совершенствование техники перехвата мяча. Развитие силы мышц кистей.

Занятие 10.1.5. Обучение техники дальних бросков. Совершенствование техники ловли и передачи мяча средствами эстафет и подвижных игр.

Модульная единица 10.2. Обучение индивидуальным действиям.

Занятие 10.2.1. Обучение индивидуальным действиям в нападении (выход для получения мяча, выход для овладения отскоком). Совершенствование ловли и выполнение дальних передач мяча. Совершенствование перемещений и финтов.

Занятие 10.2.2. Индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.

Занятие 10.2.3. Обучение индивидуальным действиям в защите .Противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча, противодействие взятию отскока. Совершенствование остановок, поворотов, финтов.

Занятия 10.2.4. 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.

Занятие 10.2.5. Обучение противодействию розыгрышу мяча. Противодействие дриблингу . Перехваты мяча. Совершенствование техники перемещения в защитной стойке.

Модульная единица 10.3. Совершенствование бросков в корзину.

Занятие 10.3.1. Совершенствование бросков в корзину. Совершенствование добивания.

Занятие 10.3.2. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.

Занятие 10.3.3. Совершенствование индивидуальных тактических действий защиты против нападающего, владеющего мячом. Учебная игра.

Занятие 10.3.4. Обучение групповым взаимодействиям «передай и выходи».Совершенствование техники овладения мячом после ближнего, среднего отскока. Развитие скоростных возможностей.

Занятие 10.3.5. Обучение постановки заслонов. Совершенствование броска с точек. Развитие силовой выносливости.

Занятие 10.3.6. Обучение групповым взаимодействиям в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов (двойка, наведение ,пересечение).Совершенствование техники штрафных бросков.

Занятие 10.3.7. Обучение групповым взаимодействиям двух игроков защиты (подстраховка, переключение, проскальзывание) .Совершенствование бросков со средней дистанции.

Занятие 10.3.8. 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.

Дисциплинарный модуль 11

Модульная единица 11.1. Совершенствование групповых действий.

Занятие 11.1.1. Совершенствование групповых тактических действий в нападении Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения ловли, передачи, бросков, ведения мяча на точность и быстроту.

Занятие 11.1.2. Совершенствование групповых тактических действий в защите .Учебная игра с системой заданий по тактике нападения и защиты.

Занятие 11.1.3. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых) в нападении и защите. Учебная игра.

Занятие 11.1.4. Обучение взаимодействию трех игроков в нападении (треугольник и тройка, малая восьмерка). Обучение групповому отбору мяча Совершенствование бросков со средней дистанции.

Занятие 11.1.5. Совершенствование взаимодействия трех игроков в нападении. Совершенствование техники постановки заслонов. Развитие быстроты.

Модульная единица 11.2. Обучение взаимодействию игроков.

Занятие 11.2.1. Обучение противодействию «тройке»» треугольнику», «малой восьмерке».Совершенствование переключения, упреждающего отшагивания .Развитие быстроты.

Занятие 11.2.2. Обучение взаимодействию» скрестный выход». Совершенствование финтов вышагиванием и скрестным шагом . Развитие координации.

Занятие 11.2.3. Обучение взаимодействию сдвоенный заслон и наведение на двух игроков . Совершенствование заслонов.

Занятие 11.2.4. Двусторонняя учебная игра с установкой преподавателя на выполнение разновидностей изученных взаимодействий.

Занятие 11.2.5. Взаимодействие трех игроков защиты против « тройки», «малой восьмерки». Совершенствование переключения, проскальзывания. Совершенствование техники группового отбора.

Занятие 11.2.6. Взаимодействие трех игроков защиты против «скрестного выхода» отсечением центрального от передачи, упреждающими действиями против наведения, переключением. Развитие ловкости.

Модульная единица 11.3. Выполнение контрольных нормативов.

Занятие 11.3.1. Двусторонняя учебная игра с установкой преподавателя на выполнение разновидностей изученных групповых взаимодействий игры в защите. Развитие гибкости.

Занятие 11.3.2. Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.

Занятие 11.3.3. Зачетное занятие. Тестирование по технической и тактической подготовке в баскетболе.

Таблица 1 - Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модульной единицы)	Лекции			Практические/ лабораторные/ семинарские занятия				СРС	Всего часов	Форма контроля
		Всего часов	Аудиторная работа	Внеаудиторная работа	Всего часов	Аудиторная работа	Внеаудиторная работа	Симмуляционные			
1.	Дисциплинарный модуль 1	-	-	-	24	24	-	-	-	24	Тестирование, собеседование

2.	Дисциплинарный модуль 2	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
3.	Дисциплинарный модуль 3	-	-	-	24	24	-	-	-	24	Тестирование, собеседование
4.	Дисциплинарный модуль 4	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
5.	Дисциплинарный модуль 5	-	-	-	24	24	-	-	-	24	Тестирование, собеседование
6.	Дисциплинарный модуль 6	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
7.	Дисциплинарный модуль 7	-	-	-	24	24	-	-	-	24	Тестирование, собеседование
8.	Дисциплинарный модуль 8	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
9.	Дисциплинарный модуль 9	-	-	-	24	24	-	-	-	24	Тестирование, собеседование
10.	Дисциплинарный модуль 10	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
11.	Дисциплинарный модуль 11	-	-	-	26	26	-	-	-	26	Тестирование, собеседование
	Зачет	-	-	-	2	2	-	-	-	2	Тестирование, собеседование
	Итого:	-	-	-	328	328	-	-	-	328	

Таблица 2 - Тематический план практических занятий

№ п/п	Тематика занятий	Кол-во часов аудиторной работы	Внеаудиторная контактная работа		Симуляционное обучение	
			вид	часы	вид	часы
Дисциплинарный модуль 1						
Модульная единица 1.1. Отбор и ориентация в отдельные виды спортивных игр						
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	Техника безопасности при занятиях волейболом. Спортивный травматизм. Профилактика спортивного травматизма.	2	-	-	-	-
3	Правила игры в волейбол. Подвижные игры с основами волейбола. Пляжный волейбол. Дворовый волейбол. Миниволейбол	2	-	-	-	-
Модульная единица 1.2. Техника игры в волейбол.						
4.	Нижняя прямая подача с	2	-	-	-	-

	расстояния 3-бм. Упражнения с гимнастической скакалкой					
5.	Верхняя передача мяча после перемещения вперёд. Учебная игра	2	-	-	-	-
6.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Челночный бег	2	-	-	-	-
7.	Нижняя прямая подача. Упражнения с набивными мячами. Работа на тренажерах	2	-	-	-	-
8.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Многоскоки. Учебная игра	2	-	-	-	-
9.	Верхняя передача мяча через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой	2	-	-	-	-
10.	Комбинации из основных элементов. Развитие силы. Силовые упражнения на отдельные группы мышц	2	-	-	-	-
11.	Позиционное нападение (6:0). Учебная игра	2	-	-	-	-
12.	Подвижные игры с основами волейбола. Скоростно-силовые упражнения на отдельные группы мышц	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 2						
Модульная единица 2.1. Техника выполнения подачи мяча						
13.	Жонглирование, упражнение с мячом. Развитие координационных способностей	2	-	-	-	-
14.	Верхняя передача мяча. Упражнения на развитие скорости	2	-	-	-	-
15.	Подвижные игры с основами волейбола. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	2	-	-	-	-
16.	Нижняя прямая подача 3-бм. Упражнения с гимнастической скакалкой	2	-	-	-	-
17.	Передача мяча после перемещения вперёд. Челночный бег	2	-	-	-	-
Модульная единица 2.2. Техника нападающих ударов						
18.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Специально	2	-	-	-	-

	беговые упражнения					
19.	Передача мяча через сетку. Упражнения с набивными мячами	2	-	-	-	-
20.	Учебная игра (технические приемы и тактические действия в волейболе)	2	-	-	-	-
21.	Нижняя прямая подача 3-6м. Скоростно-силовые упражнения	2	-	-	-	-
22.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Упражнения с гимнастической скамейкой	2	-	-	-	-
Модульная единица 2.3. Передача мяча через сетку						
23.	Передача мяча через сетку. Развитие силы	2	-	-	-	-
24.	Учебная игра. Челночный бег	2	-	-	-	-
25.	Позиционное нападение. Развитие координационных способностей	2	-	-	-	-
26.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Упражнения на развитие скорости	2	-	-	-	-
27.	Верхняя передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	2	-	-	-	-
28.	Нижняя прямая подача через сетку. Передача над собой во встречных колоннах	2	-	-	-	-
29.	Нижняя прямая подача через сетку. Мини волейбол	2	-	-	-	-
30.	Верхняя передача мяча над собой и через сетку. Скоростно-силовые упражнения	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 3						
Модульная единица 3.1. Нападающие удары в волейболе						
31.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Челночный бег	2	-	-	-	-
32.	Передача мяча в парах. Развитие гибкости	2	-	-	-	-
33.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Упражнения с набивными мячами	2	-	-	-	-
34.	Передача мяча в парах через сетку. Упражнения на развитие мышц верхнего	2	-	-	-	-

	плечевого пояса					
Модульная единица 3.2. Позиционное нападение в волейболе						
35.	Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие скорости	2	-	-	-	-
36.	Комбинации из освоенных элементов. Развитие координационных способностей	2	-	-	-	-
37.	Позиционное нападение с изменением позиций. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии	2	-	-	-	-
38.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Мини волейбол	2	-	-	-	-
39.	Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	2	-	-	-	-
40.	Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	2	-	-	-	-
41.	Приём подачи. Упражнения на развитие скорости	2	-	-	-	-
42.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Челночный бег	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 4						
Модульная единица 4.1. Совершенствование техники игры в волейбол.						
43.	Верхняя передача в парах ч/з сетку (технические приемы и тактические действия в волейболе)	2	-	-	-	-
44.	Совершенствовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2),(3:3)	2	-	-	-	-
45.	Совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом	2	-	-	-	-
46.	Нижняя прямая подача. Развитие ловкости	2	-	-	-	-
47.	Позиционное нападение с изменением позиций. Скоростно-силовые упражнения	2	-	-	-	-
48.	Учебная игра (Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного	2	-	-	-	-

	взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности)					
Модульная единица 4.2. Передача мяча через сетку						
49.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Специально беговые упражнения	2	-	-	-	-
50.	Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения с набивными мячами	2	-	-	-	-
51.	Учебная игра (Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания)	2	-	-	-	-
52.	Передача мяча в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой	2	-	-	-	-
53.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения на развитие скорости	2	-	-	-	-
54.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Упражнения с гимнастической скакалкой	2	-	-	-	-
55.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Челночный бег	2	-	-	-	-
Модульная единица 4.3. Нападающие удары через сетку						
56.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Развитие координационных способностей	2	-	-	-	-
57.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии	2	-	-	-	-
58.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Многоскоки	2	-	-	-	-
59.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Мини волейбол	2	-	-	-	-
60.	Приём мяча отраженного сеткой. Передача над собой во встречных колоннах	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 5						
Модульная единица 5.1. Освоенных элементов техники игры в волейбол						

61.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	-	-	-	-
62.	Игровые задания с ограниченным числом игроком. Упражнения с набивными мячами	2	-	-	-	-
63.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнения с гимнастической скакалкой	2	-	-	-	-
64.	Совершенствование передачи в парах через сетку. Развитие гибкости	2	-	-	-	-
65.	Приём снизу от нападающего удара. Развитие координационных способностей	2	-	-	-	-
66.	Нападающий удар против одиночного блока. Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии	2	-	-	-	-
Модульная единица 5.2. Совершенствование передачи мяча через сетку						
67.	Совершенствование передачи в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скамейкой	2	-	-	-	-
68.	Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу	2	-	-	-	-
69.	Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Развитие ловкости	2	-	-	-	-
70.	Совершенствование подач, приёма снизу и нападающего удара. Челночный бег	2	-	-	-	-
71.	Совершенствование техники прямого нападающего удара из глубины площадки	2	-	-	-	-
72.	Совершенствование нападающих ударов из глубины площадки против двойного блока	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 6						
Модульная единица 6.1. Совершенствование приема мяча.						
73.	Приём мяча отраженного сеткой Специально беговые упражнения	2	-	-	-	-
74.	Совершенствование	2	-	-	-	-

	стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу					
75.	Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Многоскоки	2	-	-	-	-
76.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	-	-	-	-
77.	Совершенствование взаимодействия линии нападения. Скоростно силовые упражнения	2	-	-	-	-
78.	Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Упражнения на развитие скорости	2	-	-	-	-
Модульная единица 6.2. Подвижные игры с основами волейбола						
79.	Подвижные игры с основами волейбола. Развитие гибкости	2	-	-	-	-
80.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие координационных способностей	2	-	-	-	-
81.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	-	-	-	-
82.	Передача мяча после перемещения вперёд. Упражнения с гимнастической скакалкой	2	-	-	-	-
Модульная единица 6.3. Передача мяча через сетку						
83.	Верхняя передача мяча после перемещения вперёд. Отбивание мяча кулаком через сетку	2	-	-	-	-
84.	Совершенствование передачи в парах через сетку. Упражнения с гимнастической скакалкой	2	-	-	-	-
85.	Нападающий удар против одиночного блока. Упражнения на развитие скорости	2	-	-	-	-
86.	Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу	2	-	-	-	-
Модульная единица 6.4. Комбинации из основных элементов волейбола						
87.	Комбинации из основных элементов. Упражнения с	2	-	-	-	-

	набивными мячами					
88.	Жонглирование, упражнение с мячом. Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса	2	-	-	-	-
89.	Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии. Упражнения с гимнастической скакалкой	2	-	-	-	-
90.	Игра в нападении в зоне 3э. Упражнения с набивными мячами	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 7						
Модульная единица 7.1. Обучение техники игры в баскетбол						
91.	Инструктаж по технике безопасности. Вводная беседа. История развития баскетбола в России и мире	2	-	-	-	-
92.	Обучение технике нападения (стойка, бег, прыжки, остановки). Развитие координационных способностей	2	-	-	-	-
93.	Обучение технике ловли и передачи мяча на месте (двумя руками от груди ,одной рукой от плеча). Совершенствование техники передвижений в нападении. Развитие быстроты	2	-	-	-	-
94.	Обучение остановки двумя шагами, прыжком .Развитие ловкости	2	-	-	-	-
95.	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	-	-	-	-
Модульная единица 7.2. Техника встречной передачами мяча						
96.	Обучение встречным передачам мяча в движении . Совершенствование броска одной рукой. Развитие быстроты реакции	2	-	-	-	-
97.	Обучение технике передвижений в защите (стойка с параллельной постановкой стоп, стойка с выставленной ногой вперед, закрытая стойка, приставные	2	-	-	-	-

	шаги, скрестный шаг-скачок).. Закрепление техники передвижений в эстафетах и подвижных играх (Салки , Пятнашки)					
98.	Обучение поворотам. Совершенствование ловли и передачи мяча с места (квадрат). Развитие координации	2	-	-	-	-
99.	Обучение ловли и передачи мяча в движении . Подвижные игры на развитие ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей	2	-	-	-	-
100 .	Обучение дистанционным броскам с места Развитие прыгучести	2	-	-	-	-
101 .	Обучение ведению мяча. Совершенствование ловли и передач мяча с места и в движении. Совершенствование дистанционных бросков	2	-	-	-	-
102 .	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой. Совершенствование техники перемещений	2	-	-	-	-

Дисциплинарный модуль 8

Модульная единица 8.1. Совершенствование техники ведения мяча

103 .	Совершенствование технике ведения мяча . Развитие ловкости и координации	2	-	-	-	-
104 .	Совершенствование передач с места. Совершенствование передач в движении (в двойках)	2	-	-	-	-
105 .	Совершенствование техники ведения мяча Обучение переводу мяча. Совершенствование передач в движении (в тройках)	2	-	-	-	-
106 .	Совершенствование ведения мяча Обучение броску в движении. Совершенствование ловли и передач мяча в движении (тройка с забеганием)	2	-	-	-	-

Модульная единица 8.2. Обучение броскам мяча с разных с точек

107	Обучение броску с точек .Совершенствование броска в движении .Совершенствование ловли и передачи мяча в движении(двумя мячами в тройках)	2	-	-	-	-
108	Обучение дистанционным броскам с места двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Совершенствование одноименных передач. Развитие скоростно-силовых качеств	2	-	-	-	-
109	Обучение дистанционным броскам двумя руками от головы(сверху), одной рукой сверху(от плеча ,голова).Совершенствование одноименных передач. Учебная игра	2	-	-	-	-
110	Совершенствование техники передвижения защитника. Совершенствование техники ведения мяча по прямой и с изменением направления .Развитие быстроты	2	-	-	-	-
111	Обучение техники вырывания, выбивания мяча. Совершенствование техники поворотов. Развитие силовых способностей	2	-	-	-	-
112	Обучение техники перехвата мяча. Совершенствование техники броска с места и в движении Развитие быстроты и ловкости	2	-	-	-	-
113	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении Обучение индивидуальным действиям в нападении (передай мяч и выйди).Развитие прыгучести	2	-	-	-	-
Модульная единица 8.3. Совершенствование бросков с разных точек						
114	Совершенствование броска в движении с защитником. Совершенствование техники перехвата Развитие быстроты	2	-	-	-	-
115	Совершенствование бросков с места, Обучение накрыванию мяча сзади, спереди и сбоку от нападающего. Учебная	2	-	-	-	-

	игра					
116	Совершенствование бросков со средней дистанции. Обучение отбиванию мяча при броске. Развитие скоростно-силовых качеств	2	-	-	-	-
117	Совершенствование бросков с места, в движении. Обучение техники добивания мяча. Учебная игра	2	-	-	-	-
118	Совершенствование бросков с точек. Совершенствование техники добивания	2	-	-	-	-
119	Обучение штрафным броскам. Совершенствование броска в движении. Обучение броскам в прыжке. Развитие прыгучести	2	-	-	-	-
120	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 9						
Модульная единица 9.1. Совершенствование техники ведения мяча						
121	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	-	-	-	-
122	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. Обучение броску одной рукой сверху после вышагивания. Совершенствование техники взятия отскока от своего щита	2	-	-	-	-
123	Совершенствование ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Совершенствование бросков после вышагивания	2	-	-	-	-
124	Обучение технике броска одной рукой сверху после ведения мяча (проход-бросок). Совершенствование техники передвижений защитника. Развитие специальной выносливости	2	-	-	-	-
125	Обучение техники обманных движений.	2	-	-	-	-

	Совершенствование переводов мяча .Развитие силовых качеств					
126	Занятие 9.1.6. Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу. Совершенствование техники перехвата мяча .Развитие координации	2	-	-	-	-
127	Обучение техники обманных движений финт на проход .Развитие специальной ловкости	2	-	-	-	-
Модульная единица 9.2. Совершенствование техники перехвата мяча						
128	Совершенствование техники перехвата мяча .Обучение броску в движении одной рукой сверху, одной рукой снизу, двумя руками снизу. Развитие взрывной силы	2	-	-	-	-
129	Обучение броску в движении одной рукой над головой (крюком) , полукрюком, обратный бросок	2	-	-	-	-
130	Совершенствование бросков в движении. Развитие быстроты	2	-	-	-	-
131	Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности	2	-	-	-	-
132	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 10						
Модульная единица 10.1. Совершенствование бросков мяча						
133	Совершенствование остановки после ведения мяча. Обучение броскам в прыжке(на один счет). Совершенствование техники накрывания и отбивания мяча. Развитие прыгучести	2	-	-	-	-
134	Обучение броскам в прыжке (на два счета). Совершенствование техники взятия отскока на своем щите. Развитие координации	2	-	-	-	-
135	Обучение броску с зависанием (на три счета). Совершенствование ловли-передачи, ловли-добивания в одном прыжке двумя руками, одной рукой .Развитие	2	-	-	-	-

	прыгучести					
136	Обучение броскам со средней дистанции .Совершенствование техники перехвата мяча. Развитие силы мышц кистей	2	-	-	-	-
137	Обучение техники дальних бросков. Совершенствование техники ловли и передачи мяча средствами эстафет и подвижных игр	2	-	-	-	-
Модульная единица 10.2. Обучение индивидуальным действиям						
138	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	-	-	-	-
139	Индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча	2	-	-	-	-
140	Обучение индивидуальным действиям в защите .Противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча, противодействие взятию отскока. Совершенствование остановок, поворотов, финтов	2	-	-	-	-
141	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	-	-	-	-
142	Обучение противодействию розыгрышу мяча. Противодействие дриблингу . Перехваты мяча. Совершенствование техники перемещения в защитной стойке	2	-	-	-	-

Модульная единица 10.3. Совершенствование бросков в корзину

143	Совершенствование бросков в корзину. Совершенствование добивания	2	-	-	-	-
144	Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом. Учебная игра	2	-	-	-	-
145	Совершенствование индивидуальных тактических действий защиты против нападающего, владеющего мячом. Учебная игра	2	-	-	-	-
146	Обучение групповым взаимодействиям «передай и выходи». Совершенствование техники овладения мячом после ближнего, среднего отскока. Развитие скоростных возможностей	2	-	-	-	-
147	Обучение постановки заслонов. Совершенствование броска с точек. Развитие силовой выносливости	2	-	-	-	-
148	Обучение групповым взаимодействиям в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов (двойка, наведение, пересечение). Совершенствование техники штрафных бросков	2	-	-	-	-
149	Обучение групповым взаимодействиям двух игроков защиты (подстраховка, переключение, проскальзывание). Совершенствование бросков со средней дистанции	2	-	-	-	-
150	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	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 11						

Модульная единица 11.1. Совершенствование групповых действий						
151	Совершенствование групповых тактических действий в нападении Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения ловли, передачи, бросков, ведения мяча на точность и быстроту	2	-	-	-	-
152	Совершенствование групповых тактических действий в защите .Учебная игра с системой заданий по тактике нападения и защиты	2	-	-	-	-
153	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых) в нападении и защите. Учебная игра	2	-	-	-	-
154	Обучение взаимодействию трех игроков в нападении (треугольник и тройка, малая восьмерка). Обучение групповому отбору мяча Совершенствование бросков со средней дистанции	2	-	-	-	-
155	Совершенствование взаимодействия трех игроков в нападении. Совершенствование техники постановки заслонов. Развитие быстроты	2	-	-	-	-
Модульная единица 11.2. Обучение взаимодействию игроков						
156	Обучение противодействию «тройке».» треугольнику», «малой восьмерке».Совершенствование переключения, упреждающего отшагивания .Развитие быстроты	2	-	-	-	-
157	Обучение взаимодействию» скрестный выход». Совершенствование финтов вышагиванием и скрестным шагом . Развитие координации	2	-	-	-	-
158	Обучение взаимодействию сдвоенный заслон и наведение на двух игроков . Совершенствование заслонов	2	-	-	-	-
159	Двусторонняя учебная игра с	2	-	-	-	-

.	установкой преподавателя на выполнение разновидностей изученных взаимодействий					
160	Взаимодействие трех игроков защиты против «тройки», «малой восьмерки». Совершенствование переключения, проскальзывания. Совершенствование техники группового отбора.	2	-	-	-	-
161	Взаимодействие трех игроков защиты против «скрестного выхода» отсечением центрального от передачи, упреждающими действиями против наведения, переключением. Развитие ловкости	2	-	-	-	-
Модульная единица 11.3. Выполнение контрольных нормативов						
162	Двусторонняя учебная игра с установкой преподавателя на выполнение разновидностей изученных групповых взаимодействий игры в защите. Развитие гибкости	2	-	-	-	-
163	Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности	2	-	-	-	-
164	Зачетное занятие. Тестирование по технической и тактической подготовке в баскетболе	2	-	-	-	-
	Итого:	328	-	-	-	-
	Всего 328 часов					

5. 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 ЭИОС (Moodle).

Для реализации образовательных программ в рамках метода e-learning открыт доступ к учебно-методическим материалам в электронной системе поддержки дистанционного обучения ЭИОС. 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.

6. Виды работ и формы контроля самостоятельной работы обучающихся

По учебному плану самостоятельная работа не предусмотрена.

7. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины

7.1. Оценочные средства для входного контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля) – не предусмотрено

7.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения (мужчины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
Тест на скоростную подготовленность: бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м (с)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжки в длину с места (см)	200	210	220	230	250
Тесты на общую выносливость: бег 1000 м (мин,с)	4.13.0	3.58.0	3.42.0	3.26.0	3.14.0
Тест на общую выносливость: бег на 3000 м (мин,с) вес до 85 кг вес более 85 кг	14.30.0	13.50.0	13.10.0	12.35.0	12.00.0
	15.30.0	14.40.0	13.50.0	13.10.0	12.30.0
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	5	7	9	12	15
	2	4	7	10	12
Тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12

Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25
--	-----	------	-------	-------	-------

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения (женщины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
Тест на скоростную подготовленность: бег 30 м (с)	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м (с)	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжки в длину с места (см)	150	160	168	180	190
Тесты на общую выносливость: бег 500 м (мин,с)	2.15.0	2.08.0	2.00.0	1.52.0	1.45.0
Тест на общую выносливость: бег на 2000 м (мин,с) вес до 70 кг вес более 70 кг	12.15.0	11.50.0	11.20.0	10.50.0	10.15.0
	13.15.0	12.40.0	11.55.0	11.20.0	10.35.0
Тест на силовую подготовленность: поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	20	30	40	50	60
Тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения сед (см)	8	10	12	14	16
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
Спортивная игра «Баскетбол»:**

- 1) передача, ведение мяча с броском от плеча;
- 2) штрафные броски двумя руками от груди;
- 3) ведение мяча с обводной партнера;
- 4) передача и ловля мяча со сменой мест;

- 5) ведение мяча по прямой правой и левой рукой, передача на месте;
- 6) действия игрока в защите;
- 7) действия игрока в нападении;
- 8) техника выполнения броска в корзину;
- 9) выполнение штрафных бросков;
- 10) техника ведения мяча;
- 11) тактика игры в защите;
- 12) тактика игры в нападении;
- 13) броски в корзину с различных мест площадки;
- 14) передача мяча во встречном движении;
- 15) правила игры в баскетбол.

Спортивная игра «Волейбол»

- 1) верхняя и нижняя передача мяча двумя руками;
- 2) прием мяча снизу двумя руками;
- 3) прием мяча сверху двумя руками;
- 4) техника выполнения прямого нападающего удара;
- 5) выполнение верхней прямой подачи;
- 6) техника выполнения нападающих ударов;
- 7) выполнение прямого нападающего удара;
- 8) техника приема и передачи мяча;
- 9) техника выполнения одиночного блокирования;
- 10) индивидуальные действия в защите;
- 11) индивидуальные действия в нападении;
- 12) техника выполнения второй передачи мяча;
- 13) техника перемещений по площадке;
- 14) прием мяча с подачи;
- 15) тактика первых и вторых передач;
- 16) индивидуальные и групповые действия на площадке;
- 17) техника выполнения блока;
- 18) правила игры в волейбол.

7.3. Оценочные средства для промежуточного контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)

Код компетенции	Тестовые вопросы
ОК - 5	1. ПОНЯТИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ ВКЛЮЧАЕТ: 1) состояние здоровья и функционального состояния организма 2) уровень физической подготовки 3) уровень технико-тактической подготовки 4) уровень психологической подготовки 5) все перечисленное
ОК - 5	2. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЭТО: 1) физическое развитие 2) физическое воспитание

Код компетенции	Тестовые вопросы
	3) физическая культура 4) комплекс физических упражнений
ОК - 5	3. ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В НЕДЕЛЮ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ: 1) 2-4 часа 2) 407 часов 3) 6-9 часов 4) 8-12 часов
ОК - 5	4. К ОБЪЕКТИВНЫМ ПРИЧИНАМ ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЯВЛЯЮТСЯ: 1) неумение владеть телом и недостаточной подготовки 2) недисциплинированность 3) несовершенство используемых спортивных снарядов 4) неблагоприятные метеорологические условия
ОК - 5	5. СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ БОЛЬШОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ: 1) утомление 2) эмоциональный подъем 3) перенапряжение 4) переутомление
ОК - 6	6. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО: 1) объективное состояние организма человека 2) субъективное ощущение человека 3) психофизиологические особенности человека
ОК - 6	7. УМСТВЕННАЯ УСТАЛОСТЬ ЭТО: 1) субъективное ощущение человека 2) объективное состояние организма 3) психофизиологические особенности человека
ОК - 6	8. ПОСЛЕ МЕДСМОТРА СТУДЕНТЫ РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ МЕДИЦИНКИМ ГРУППАМ: 1) основная, подготовительная, специальная 2) основная, специальная, лечебная 3) подготовительная, основная, спортивная 4) спортивная, специальная, подготовительная
ОК - 6	9. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ: 1) пониженная температура воздуха 2) хорошее состояние здоровья 3) тишина 4) шум 5) хорошая освещенность рабочего помещения
ОК - 6	10. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ: 1) пониженная температура воздуха 2) хорошее состояние здоровья 3) тишина 4) шум 5) хорошая освещенность рабочего помещения
ОК - 6	11. ЛЮДЕЙ С УСТОЙЧИВОЙ СТЕРЕОТИПНОСТЬЮ НАЗЫВАЮТ: 1) ритмики

Код компетенции	Тестовые вопросы
	2) аритмики 3) синхронники
ОПК - 9	12. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ПОЗВОЛЯЮТ ОЦЕНИТЬ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ, КРОМЕ: 1) состояния здоровья 2) уровня функциональных возможностей 3) резервных возможностей
ОПК - 9	13. К РАЦИОНАЛЬНОМУ ТИПУ РЕАКЦИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ОТНОСИТСЯ: 1) нормотонический 2) гипотонический 3) гипертонический 4) ступенчатый
ОПК - 9	14. ПОД ВЛИЯНИЕМ КАКОГО ФАКТОРА ЗАКАЛИВАНИЯ ПОВЫШАЕТСЯ ТОНУС ЦНС, ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ КОЖИ, УЛУЧШАЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ: 1) солнце 2) воздух 3) вода
ОПК - 9	15. МАССАЖ И САМОМАССАЖ СПОСОБСТВУЮТ: 1) улучшению защитных функций кожи 2) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок 3) активизации деятельности желез внутренней секреции

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература (О.Л.)

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 656 с. Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html>
2. Спортивная медицина : учебное пособие / ред. В. А. Епифанов. - М. : ИГ "ГЭОТАР-Медиа", 2006. - 336 с. Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN5970402893.html>

Дополнительная литература (Д.Л.)

1. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html>
2. 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 с. Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.html>.
3. Котешева, И. А. Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] / И. А. Котешева. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ВЛАДОС, 2015. - on-line. - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785305002249.html>

Перечень электронных информационных ресурсов библиотеки ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России

№ п/п	Наименование ресурса	Лицензиар (провайдер, разработчик)	Адрес доступа	№ договора	Период использования	Число эл. документов в БД
1	Справочно-информационная система «MedBaseGeotar»	ООО «Консультант студента»	https://mbasegeotar.ru/	Лицензионный договор №4240016 от 27.04.2024	21.04.2024 – 26.04.2025	9786 назв.
2	«Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВО	ООО «Консультант студента»	https://www.studentlibrary.ru/	Лицензионный договор №4240012 от 11.04.2024	21.04.2024 – 20.04.2025	4157 назв.
3	«Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для СПО	ООО «Консультант студента»	https://www.studentlibrary.ru/	Лицензионный договор № 15240007 от 25.01.2024	01.02.2024 – 01.02.2025	1427 назв.
4	«Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU»	ООО «НЭБ»	https://www.elabrary.ru	Лицензионный договор № 10240012 от 01.02.2023	01.02.2024-01.02.2025	19 назв. + архив (более 5500 назв.)
5	Информационно-аналитическая система SCIENCE	ООО «НЭБ»	https://www.elabrary.ru	Лицензионный договор № 4230140 От	12.12.2023 – 31.12.2024	-

	INDEX			12.12.2023		
6	ЭБС Лань. Консорциум СЭБ	ООО «ЭБС Лань»	https://e.lanbook.com	Договор №8220021 от 28.03.2022	28.03.2022 – 31.12.2026	5150 назв.
7	ИВИС информационные услуги	ООО «ИВИС»	https://eivis.ru/browse/udb/12	Лицензионный договор № 15230096 от 29.12.2023	01.01.2024 – 28.02.2025	29 назв.+ архив
8	Образовательная платформа «Юрайт»	ООО «ЭИ ЮРАЙТ»	https://urait.ru/	Лицензионный договор №10230101	01.05.2023 – 01.05.2024	49 назв.
9	Коллекция "Медицина - Издательство Лань" ЭБС ЛАНЬ.	ООО "Издательство ЛАНЬ"	https://e.lanbook.com	Лицензионный договор №10240111 от 30 мая 2024	31.05.2024-01.06.2025	373 назв.

Рекомендуемые информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ;
<http://minsitm.gov.ru>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ
<http://lib.sportedu.ru>
3. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал
<http://www.tptk.infosport.ru>.

Методические указания (М.У.)

1. Методические указания для студентов «Оформлению реферативных работ». Для студентов при написании рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тюмень, 2018. – 7 с.
2. Методические указания для студентов «Здоровый образ жизни». Для студентов при написании рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тюмень, 2018. – 12 с.
3. Методические указания для студентов «Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом». Для студентов при написании рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тюмень, 2018. – 16 с.
4. Методические указания для студентов «Самостоятельная подготовка к сдаче норм комплекса ГТО». Для студентов при написании рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тюмень, 2018. – 18 с.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий (зачетов) с перечнем основных оборудования	*Юридический адрес учебной базы в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности
1.	ОК - 5	Учебная комната кафедры физвоспитания и ЛФК оснащена следующим оборудованием : учебные столы – 15 шт., учебные стулья – 30 шт., ростомер – 1 шт., электронные весы – 1 шт., динамометр кистевой – 2 шт., спирометр воздушный – 1 шт., стетофонендоскоп – 2 шт., аппарат для измерения артериального давления – 2 шт., мультимедийный проектор ACER X1261 в комплекте – 1 шт., ноутбук ASUS K50 HD в комплекте – 1 шт., информационный стенд – 1 шт., МФУ HP LaserJet M 1522 n 1 шт.	625023, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Одесская д.54, корпус 2, 1 этаж, ком. № 107
2.	ОК - 6	Учебная комната кафедры физвоспитания и ЛФК оснащена следующим оборудованием : учебные столы – 15 шт., учебные стулья – 30 шт., ростомер – 1 шт., электронные весы – 1 шт., динамометр кистевой – 2 шт., спирометр воздушный – 1 шт., стетофонендоскоп – 2 шт., аппарат для измерения артериального давления – 2 шт., мультимедийный проектор ACER X1261 в комплекте – 1 шт., ноутбук ASUS K50 HD в комплекте – 1 шт., информационный стенд – 1 шт., МФУ HP LaserJet M 1522 n 1 шт.	625023, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Одесская д.54, корпус 2, 1 этаж, ком. № 107
3.	ОПК - 9	Учебная комната кафедры физвоспитания и ЛФК оснащена следующим оборудованием : учебные столы – 15 шт., учебные стулья – 30 шт., ростомер – 1 шт., электронные весы – 1 шт., динамометр кистевой – 2 шт., спирометр воздушный – 1 шт., стетофонендоскоп – 2 шт., аппарат для измерения артериального давления – 2 шт., мультимедийный проектор ACER X1261 в комплекте – 1 шт., ноутбук ASUS K50 HD в комплекте – 1 шт., информационный стенд – 1 шт., МФУ HP LaserJet M 1522 n 1 шт.	625023, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Одесская д.54, корпус 2, 1 этаж, ком. № 107

Перечень лицензионного программного обеспечения

1. СЭО 3KL 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.