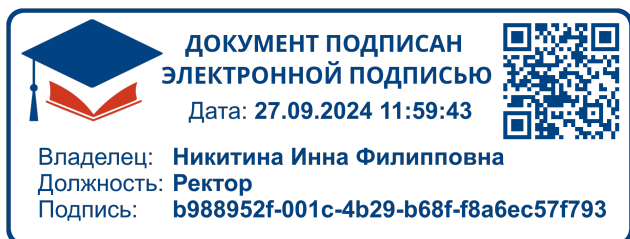


Автономная некоммерческая организация высшего и профессионального образования
«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
(АНО ВПО «ПСИ»)



УТВЕРЖДЕНА

Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 09.06.2023 № 06)

с изменениями, утвержденными
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 26.09.2024 № 05)

Председатель Ученого совета, ректор
_____ И.Ф. Никитина

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Профиль – гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная, очно-заочная

Пермь 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее – рабочая программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 № 1011 (с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26.11.2020 N 1456, от 19.07.2022 N 662, от 27.02.2023 N 208).

Автор-составитель:

Спирцев Ю.Р., старший преподаватель кафедры гуманитарных, естественно-научных и экономических дисциплин

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных, естественно-научных и экономических дисциплин, протокол № 06 от 31 мая 2023 г. (с изменениями, утвержденными протоколами № 01 от 19 сентября 2024 г.)

Зав. кафедрой гуманитарных,
естественно-научных
и экономических дисциплин,
к. с.-х. н., доцент

Я.В. Субботина

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы.

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры, обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;
- сформировать навыки поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной деятельности и проведения учебных занятий по физической культуре на основе базовых видов спорта с учетом особенностей обучающихся;
- сформировать способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры.

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- Учебная практика. Ознакомительная практика;
- Производственная практика. Производственная проектная практика;
- Подготовка к сдаче выпускного экзамена;
- Сдача выпускного экзамена.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (далее – дисциплина) способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция профиль – гражданско-правовой (далее – образовательная программа).

Таблица 1. Показатели и критерии уровней сформированности компетенций

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Осознает необходимость ведения здорового образа жизни, знает основные требования к поддержанию должного уровня физической подготовленности	
допороговый уровень	Не знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Не умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
пороговый уровень	С существенными ошибками демонстрирует знание основного содержания здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Допускает существенные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Не в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
базовый уровень	С незначительными ошибками может использовать знания об основном содержании здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Допускает несущественные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Недостаточно хорошо владеет средствами и методами укрепления

	индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
продвинутый уровень	Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности за счет систематического занятия физической культурой или спортом, отказа от вредных привычек, рационального питания и соблюдения мер по охране здоровья	
допороговый уровень	Не знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Не умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Не владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
пороговый уровень	Допускает значительные ошибки в демонстрации знаний о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, о требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, пониманию роли физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Плохо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Слабо владеет недостаточными навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к

	устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
базовый уровень	С незначительными ошибками демонстрирует знания о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Недостаточно хорошо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Недостаточно хорошо владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
продвинутый уровень	Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2. Объем дисциплины по видам занятий

Очная форма обучения	
Объем дисциплины	Количество часов/з.е.
Общий объем дисциплины	72/2
Контактная работа (по учебным занятиям) обучающихся с преподавателем (всего)	28
в том числе:	
лекции	20
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)	44
Контроль	—
Форма промежуточной аттестации	зачет

Очно-заочная и заочная формы обучения

Объем дисциплины	Количество часов/з.е.	
	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общий объем дисциплины	72/2	72/2
Контактная работа (по учебным занятиям) обучающихся с преподавателем (всего)	28	6
в том числе:		
лекции	20	2
практические занятия	8	4
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)	44	62
Контроль	-	4
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тематические разделы дисциплины

Таблица 3. Тематические разделы дисциплины
для обучающихся очной формы обучения

№	Темы	Количество часов				
		всего	контактная работа обучающихся с преподавателем			СРО
			лекции	практические занятия	лабораторные работы	
1 курс 1 семестр						
Раздел 1. Техника и тактика игры в волейбол						
1	1. Волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая. 2. Передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах. 3. Подача и её прием. 4. Тактика игры в защите и в нападении.	3	2	1	-	-
2	Техника и тактика игры в волейбол	3	2	1	-	-
Раздел 2. Техника и тактика игры в баскетбол						
3	1. Техника игры. 2. Техника защитных действий. 3. Стойка, передвижение, прыжок. 4. Обманные движения. 5. Блокирование.	3	2	1	-	-
4	1. Составление схемы "Стритбол" 2. Составление схемы "Игра в защите и нападении 5*5"	24	2	-	-	22
5	Техника и тактика игры в баскетбол	3	2	1	-	-
Контроль		—				
Всего за 1 семестр		36	10	4	-	22
Форма промежуточной аттестации		зачет				
Всего за 1 семестр		36				
Общий объем, з.е.		1				
1 курс 2 семестр						
Раздел 3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол						
6	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол посредством двухсторонней игры.	3	2	1	-	-
7	1. Разработка тактической комбинации против зонной защиты (баскетбол) 2. Разработка схемы "Эффективные атакующие комбинации в волейболе"	13	2	-	-	11

8	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол	2	1	1	-	-
Раздел 4. Легкая атлетика						
9	1. Техника бега на дистанцию 60 м: - техника старта; - техника стартового разбега; - техника гладкого бега по дистанции; - техника финиширования.	3	2	1	-	-
10	1. Разработка бегового плана для новичков - от 5 км до полумарафона. 2. Разработка программы тренировок по бегу	13	2	-	-	11
11	Легкая атлетика	2	1	1	-	-
Контроль		—				
Всего за 2 семестр		36	10	4	-	22
Форма промежуточной аттестации		зачет				
Всего за 2 семестр		36				
Общий объем, з.е.		1				
Итого за 1, 2 семестр		72 часа, 2 з.е.				

Таблица 4. Тематические разделы дисциплины
для обучающихся очно-заочной формы обучения

№	Темы	Количество часов				
		всего	контактная работа обучающихся с преподавателем			СРО
			лекции	практические занятия	лабораторные работы	
1 курс 1 семестр						
Раздел 1. Техника и тактика игры в волейбол						
1	– Волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая. – Передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах. – Подача и её прием. – Тактика игры в защите и в нападении.	3	2	1	-	-
2	Техника и тактика игры в волейбол	3	2	1	-	-
Раздел 2. Техника и тактика игры в баскетбол						
3	– Техника игры. – Техника защитных действий. – Стойка, передвижение, прыжок. – Обманные движения. – Блокирование.	3	2	1	-	-
4	– Составление схемы "Стритбол" – Составление схемы "Игра в защите и нападении 5*5"	24	2	-	-	22
5	Техника и тактика игры в баскетбол	3	2	1	-	-
Контроль		–				
Всего за 1 семестр		36	10	4	-	22
Форма промежуточной аттестации		зачет				
Всего за 1 семестр		36				
Общий объем, з.е.		1				
1 курс 2 семестр						
Раздел 3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол						
6	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол посредством двухсторонней игры.	3	2	1	-	-
7	–Разработка тактической комбинации против зонной защиты (баскетбол) –Разработка схемы "Эффективные атакующие комбинации в волейболе"	13	2	-	-	11
8	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и	2	1	1	-	-

	баскетбол					
Раздел 4. Легкая атлетика						
9	Техника бега на дистанцию 60 м: - техника старта; - техника стартового разбега; - техника гладкого бега по дистанции; - техника финиширования.	3	2	1	-	-
10	–Разработка бегового плана для новичков - от 5 км до полумарафона. –Разработка программы тренировок по бегу	13	2	-	-	11
11	Легкая атлетика	2	1	1	-	-
Контроль		–				
Всего за 2 семестр		36	10	4	-	22
Форма промежуточной аттестации		зачет				
Всего за 2 семестр		36				
Общий объем, з.е.		1				
Итого за 1, 2 семестр		72 часа, 2 з.е.				

Таблица 5. Тематические разделы дисциплины
для обучающихся заочной формы обучения

№	Темы	Количество часов				
		всего	контактная работа обучающихся с преподавателем			СРО
			лекции	практические занятия	лабораторные работы	
1 курс						
Раздел 1. Техника и тактика игры в волейбол						
1	– Волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая. – Передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах. – Подача и её прием. – Тактика игры в защите и в нападении.	0,5	0,5	-	-	-
2	Техника и тактика игры в волейбол	1	-	1	-	-
Раздел 2. Техника и тактика игры в баскетбол						
3	– Техника игры. – Техника защитных действий. – Стойка, передвижение, прыжок. – Обманные движения. – Блокирование.	0,5	0,5	-	-	-
4	– Составление схемы "Стритбол" – Составление схемы "Игра в защите и нападении 5*5"	20	-	-	-	20
5	Техника и тактика игры в баскетбол	1	-	1	-	-
Раздел 3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол						
6	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол посредством двухсторонней игры.	0,5	0,5	-	-	-
7	–Разработка тактической комбинации против зонной защиты (баскетбол) –Разработка схемы "Эффективные атакующие комбинации в волейболе"	20	-	-	-	20
8	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол	1	-	1	-	-
Раздел 4. Легкая атлетика						
9	Техника бега на дистанцию 60 м: - техника старта; - техника стартового разбега; - техника гладкого бега по дистанции;	0,5	0,5	-	-	-

	- техника финиширования.					
10	–Разработка бегового плана для новичков - от 5 км до полумарафона. –Разработка программы тренировок по бегу	22	-	-	-	22
11	Легкая атлетика	1	-	1	-	-
Контроль		4				
Всего за 1 курс		72	2	4	-	62
Форма промежуточной аттестации		зачет				
Всего за 1 курс		72				
Общий объем, з.е.		2				

Содержание лекционного курса, практических/семинарских занятий и самостоятельной работы обучающихся

Содержание лекционного курса

Раздел 1. Техника и тактика игры в волейбол

- Волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая.
- Передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах.
- Подача и её прием.

Тактика игры в защите и в нападении.

Техника и тактика игры в волейбол

Раздел 2. Техника и тактика игры в баскетбол

- Техника игры.
- Техника защитных действий.
- Стойка, передвижение, прыжок.
- Обманные движения.
- Блокирование.
- Составление схемы "Стритбол"
- Составление схемы "Игра в защите и нападении 5*5"

Техника и тактика игры в баскетбол

Раздел 3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол

Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол посредством двухсторонней игры.

- Разработка тактической комбинации против зонной защиты (баскетбол)
- Разработка схемы "Эффективные атакующие комбинации в волейболе"

Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол

Раздел 4. Легкая атлетика

Техника бега на дистанцию 60 м:

- техника старта;
- техника стартового разбега;
- техника гладкого бега по дистанции;
- техника финиширования.
- Разработка бегового плана для новичков - от 5 км до полумарафона.

Разработка программы тренировок по бегу.

Легкая атлетика.

Содержание практических занятий

Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом:

Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных упражнений:

Типовая база технических и тактических приемов в волейболе:

1. Волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая.
2. Передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах.

3. подача и её прием. Типовая база технических и тактических приемов в баскетболе:

Защита:

1. опека игрока, передающего мяч
2. защита против игрока, ведущего мяч

Нападение:

1. взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Отдал и вышел

2. Взаимодействие с заслонами заслон для игрока без мяча и с мячом

3. Позиционное нападение

Зонная защита:

1. Защита 2–1–2. Дает возможность бороться против входов в штрафную по центру и атаковать с ближних дистанций

2. Защита 1–3–1. Используется при атаках со средней дистанции с центровым на линии штрафного броска

3. Защита 3–2. Используется против преимущественных атак со средних и дальних расстояний

Типовые упражнения по совершенствованию технических и тактических действий в волейболе и баскетболе:

Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол посредством двухсторонней игры.

Типовые упражнения по легкой атлетике:

Техника бега на дистанцию 60 м:

- техника старта;

- техника стартового разбега;

- техника гладкого бега по дистанции;

- техника финиширования.

Типовая база вопросов для составления схем упражнений:

1. Составление карты "Эффективные приемы подачи и тактики игры в защите в волейболе"

2. Составление схемы "Стритбол"

3. Составление схемы "Игра в защите и нападении 5*5"

4. Разработка тактической комбинации против зонной защиты (баскетбол)

5. Разработка схемы "Эффективные атакующие комбинации в волейболе".

6. Разработка бегового плана для новичков - от 5 км. до полумарафона.

7. Разработка программы тренировок по бегу

Типовая база контрольных нормативов физической подготовленности по дисциплине (для юношей и девушек) при проведении рубежного контроля (№ 1, № 2, № 3, № 4):

1.Выполнение упражнений в волейболе: блоки в прыжке (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков); атакующие удары (5 точных передач / забитые мячи)

2.Выполнение упражнений в баскетболе: передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой); выполнение атакующих ударов (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

3.Игра в волейбол и баскетбол с учетом отработки техники и тактики в игре: баскетбол 5*5 (четверти / кол-во побед); волейбол (сетов / кол-во побед)

4.Техника бега на дистанцию 60 м/сек.

Содержание самостоятельной работы обучающихся

Раздел 2. Техника и тактика игры в баскетбол

Составление схемы "Стритбол".

Составление схемы "Игра в защите и нападении 5*5".

Раздел 3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол

Разработка тактической комбинации против зонной защиты (баскетбол).

Разработка схемы "Эффективные атакующие комбинации в волейболе".

Раздел 4. Легкая атлетика

Разработка бегового плана для новичков - от 5 км до полумарафона.

Разработка программы тренировок по бегу.

Оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего и рубежного контролей успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.

Наименование разделов и (или) тем дисциплины	Наименование оценочного материала, применяемого в процедуре текущего контроля (в т.ч. СРО)	Форма промежуточной аттестации/ наименование оценочного материала, применяемого в процедуре промежуточной аттестации
Раздел 1. Техника и тактика игры в волейбол Волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая. – Передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах. – Подача и её прием. Тактика игры в защите и в нападении.	Оценочное средство: практические упражнения и приемы игры в волейбол	Оценочное средство: практические упражнения и приемы игры в волейбол
Техника и тактика игры в волейбол	Оценочное средство: контрольные нормативы по техническим и тактическим действиям игры в волейбол	Оценочное средство: контрольные нормативы по техническим и тактическим действиям игры в волейбол
Раздел 2. Техника и тактика игры в баскетбол – Техника игры. – Техника защитных действий. – Стойка, передвижение, прыжок. – Обманные движения. – Блокирование.	Оценочное средство: практические упражнения и приемы игры в баскетбол	Оценочное средство: практические упражнения и приемы игры в баскетбол
– Составление схемы "Стритбол" Составление схемы "Игра в защите и нападении 5*5"	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
Техника и тактика игры в баскетбол	Оценочное средство: контрольные нормативы по техническим и тактическим действиям игры в баскетбол	Оценочное средство: контрольные нормативы по техническим и тактическим действиям игры в баскетбол
Раздел 3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол посредством двухсторонней игры.	Оценочное средство: практические упражнения по приемам игры в баскетболе и волейболе	Оценочное средство: практические упражнения по приемам игры в баскетболе и волейболе
–Разработка тактической комбинации	Оценочное средство:	Оценочное средство:

против зонной защиты (баскетбол) Разработка схемы "Эффективные атакующие комбинации в волейболе"	схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта	схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол	Оценочное средство: контрольные нормативы по совершенствованию технических и тактических действий в волейболе и баскетболе	Оценочное средство: контрольные нормативы по совершенствованию технических и тактических действий в волейболе и баскетболе
Раздел 4. Легкая атлетика Техника бега на дистанцию 60 м: - техника старта; - техника стартового разбега; - техника гладкого бега по дистанции; - техника финиширования.	Оценочное средство: практические упражнения по тактике бега	Оценочное средство: практические упражнения по тактике бега
–Разработка бегового плана для новичков - от 5 км до полумарафона. Разработка программы тренировок по бегу	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
Легкая атлетика	Оценочное средство: контрольные нормативы по технике бега на дистанцию 60 м.	Оценочное средство: контрольные нормативы по технике бега на дистанцию 60 м.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Виды оценочных средств

Оценочные материалы сформированы для аттестации обучающихся Института в целях установления уровня освоения ими дисциплины. Оценочные материалы используются для всех видов контроля успеваемости обучающихся по дисциплине и установленной настоящей рабочей программой формы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Оценочные материалы по дисциплине отвечают общей характеристике фондов оценочных материалов, являющихся самостоятельным компонентом образовательной программы, и объединены в фонд оценочных материалов (базу данных) по настоящей дисциплине.

Текущий контроль проводится регулярно на практических занятиях с целью получения оперативной информации об усвоении учебного материала и диагностики сформированности компетенций.

Используемые оценочные средства: выполнение практических упражнений и приемов игры в волейбол, практических упражнений и приемов игры в баскетбол, практических упражнений по приемам игры в баскетболе и волейболе, практических упражнений по тактике бега, а также схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта в самостоятельной работе студента.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела курса в форме контрольных нормативов физической подготовленности.

Промежуточная аттестация проводится по завершению периода обучения семестра с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) за определенный период обучения (семестр) и проводится в форме зачета.

Типовые задания и иные материалы для текущей и промежуточной аттестации

Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом:

Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных упражнений:

Типовая база технических и тактических приемов в волейболе:

1. Волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая.
2. Передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах.
3. Подача и её прием.

Типовая база технических и тактических приемов в баскетболе:

Защита:

1. Опека игрока, передающего мяч
2. Защита против игрока, ведущего мяч

Нападение:

1. Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Отдал и вышел
2. Взаимодействие с заслонами заслон для игрока без мяча и с мячом
3. Позиционное нападение

Зонная защита:

1. Защита 2–1–2. Дает возможность бороться против входов в штрафную по центру и атаковать с ближних дистанций

2. Защита 1–3–1. Используется при атаках со средней дистанции с центровым на линии штрафного броска

3. Защита 3–2. Используется против преимущественных атак со средних и дальних расстояний

Типовые упражнения по совершенствованию технических и тактических действий в волейболе и баскетболе:

1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол посредством двухсторонней игры.

2. Типовые упражнения по легкой атлетике:

1. Техника бега на дистанцию 60 м:

- техника старта;

- техника стартового разбега;

- техника гладкого бега по дистанции;

- техника финиширования.

Типовая база вопросов для составления схем упражнений:

1. Составление карты "Эффективные приемы подачи и тактики игры в защите в волейболе"

2. Составление схемы "Стритбол"

3. Составление схемы "Игра в защите и нападении 5*5"

4. Разработка тактической комбинации против зонной защиты (баскетбол)

5. Разработка схемы "Эффективные атакующие комбинации в волейболе"

6. Разработка бегового плана для новичков - от 5 км. до полумарафона.

7. Разработка программы тренировок по бегу

Типовая база контрольных нормативов физической подготовленности по дисциплине (для юношей и девушек) при проведении рубежного контроля (№ 1, № 2, № 3, № 4):

1. Выполнение упражнений в волейболе: блоки в прыжке (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков); атакующие удары (5 точных передач / забитые мячи)

2. Выполнение упражнений в баскетболе: передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой); выполнение атакующих ударов (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

3. Игра в волейбол и баскетбол с учетом отработки техники и тактики в игре: баскетбол 5*5 (четверти / кол-во побед); волейбол (сеты / кол-во побед)

4. Техника бега на дистанцию 60 м /сек.

Для проведения промежуточной аттестации используются следующие типовые задания:

Перечень контрольных нормативов физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт», используемых при проведении зачета:

1. Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)

2. Передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)

3. Зонный прессинг (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)

4. Атака «5 в 4» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

5. Выполнение блоков в прыжке (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)

6. Выполнение атакующих ударов (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

7. Игра в баскетбол 5*5 (четверти / кол-во побед)

8. Игра в волейбол (сеты / кол-во побед)

9. Бег на дистанцию 60 м (сек)

Оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОМ.

Критерии оценивания

Критерии оценивания технических и тактических приемов в волейболе:

«отлично» – студент правильно выполнил приемы, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме. Студент понимает сущность упражнений, их назначение, может объяснить, как они выполняются, и легко продемонстрировать.

«хорошо» – студент при выполнении приемов действует так же, как и в предыдущем случае, но может допустить не более двух незначительных ошибок. Уверенно выполняет не весь комплекс упражнений учебного плана.

«удовлетворительно» – студент двигательные действия в рамках предложенных приемов в основном выполняет правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности в выполнении упражнения. Частично выполняет учебный план.

«неудовлетворительно» – студент приемы или отдельные их элементы выполняет неправильно, допускает более двух значительных или одну грубую ошибку. Либо полный отказ от выполнения упражнений. Не выполняет учебный план

Критерии оценивания технических и тактических приемов в баскетболе:

«отлично» – технически и тактически верно использовать выгодную позицию в нападении / защите для результативных действий игрока – забитый мяч и правильное перемещение в нападении / защите (из 5 комбинаций – 4 результативные комбинации);

«хорошо» – технически и тактически верно использовать выгодную позицию в нападении / защите для результативных действий игрока забитый мяч и правильное перемещение в нападении / защите (из 5 комбинаций – 3 результативные комбинации), при этом может быть не более 2 потерь мяча и передача мяча в руки защитника команды-соперника;

«удовлетворительно» – технически и тактически верно использовать выгодную позицию в нападении / защите для результативных действий игрока забитый мяч и правильное перемещение в нападении / защите (из 5 комбинаций – 2 результативные комбинации), при этом может быть не более 3 потерь мяча и передача мяча в руки защитника команды-соперника;

«неудовлетворительно» – технически и тактически не верно использовать выгодную позицию в нападении / защите для результативных действий игрока забитый мяч и правильное перемещение в нападении (из 5 комбинаций – 1 результативная комбинация).

Критерии оценивания упражнений по совершенствованию технических и тактических действий в волейболе и баскетболе:

«отлично» – технически и тактически верно использовать зону ответственности согласно модели игры, игровому амплуа и взаимодействиям игроков внутри команды;

«хорошо» – технически и тактически верно использовать зону ответственности согласно модели игры, возможно допущение ошибок согласно игровому амплуа, не допускать разрозненности среди игроков внутри команды;

«удовлетворительно» – технически и тактически верно использовать зону ответственности согласно модели игры, возможно допущение ошибок согласно игровому амплуа, и ошибки во взаимодействии внутри команды (2-3 ошибки);

«неудовлетворительно» – технически и тактически не верно использовать зону ответственности согласно модели игры, возможно допущение ошибок согласно игровому амплуа, и ошибки во взаимодействии внутри команды (более 3 ошибок).

Критерии оценивания техники бега:

«отлично» – технически правильно выполнен бег, с учетом стартового разгона, и прохождения самой дистанции и финиширования;

«хорошо» – технически правильно выполнен бег, с учетом стартового разгона, и незначительными ошибками в процессе прохождения самой дистанции и финиширования;

«удовлетворительно» – технически правильно выполнен бег, с недочетом в стартовом разгоне, и незначительными ошибками в процессе прохождения самой дистанции и финиширования;

«неудовлетворительно» – бег выполнен технически неправильно, без стартового разгона, и со значительными ошибками в процессе прохождения самой дистанции и финиширования.

Критерии оценивания заданий для самостоятельных работ (составление схем заданий):

«отлично» выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочётов, допустил не более одного недочёта.

«хорошо», если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух недочётов.

«удовлетворительно», если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочётов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочётов, допускает искажение фактов.

«неудовлетворительно», если студент допустил число ошибок и недочётов превосходящее норму, при которой может быть выставлено «удовлетворительно», или если правильно выполнил менее половины работы.

Зачёт по дисциплине проводится после теоретического обучения до начала экзаменационной сессии на последнем занятии по дисциплине.

Критерии выведения итоговой оценки за компоненты компетенций при проведении промежуточной аттестации в виде зачета:

- интегральная оценка за знание выставляется студенту по результатам текущего контроля в формах: выполнение практических упражнений согласно темам дисциплины и рабочей программе;

- интегральная оценка за умение выставляется студенту по результатам текущего контроля в формах: выполнение практических упражнений и приемов согласно темам дисциплины и рабочей программе;

- интегральная оценка за владение выставляется студенту по результатам текущего контроля в формах:

практические навыки и приемы упражнений согласно темам дисциплины и рабочей программе;

Зачтено - ставится если студент регулярно посещает учебные занятия, может выполнить все контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе, умеет использовать и применять полученные навыки в выполнении практических упражнений.

Не зачтено - ставится если студент не знает значительной части нормативов физической подготовленности в баскетболе в рамках программного материала, допускает существенные ошибки в выполнении упражнений, не выполняет задания, предусмотренные формами текущего контроля.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

По мере усвоения обучающимися дисциплины «Физическая культура и спорт» вырабатываются различные критерии, характеризующие степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в федеральный образовательный стандарт.

Количественные критерии по освоению дисциплины учитывают сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Формируемые в процессе практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений и нормативов физической подготовленности для текущего и рубежного контроля:

Выполнение технических и тактических приемов в волейболе

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков.

- волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая (кол-во стоек / время в сек).

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.

Средняя (основная) стойка: ноги на ширине плеч или одна несколько впереди, согнутые в коленях в пределах 130 градусов; туловище немного наклонено вперед; руки согнуты на уровне пояса, кисти раскрыты, не напряжены и повернуты друг к другу; масса тела равномерно распределена по всей площади опоры, на передней части стопы.

Высокая и низкая стойки отличаются от средней сгибанием ног и наклоном туловища. Высокая – угол сгибания ног – 145 градусов, наклон туловища незначительный или вертикальное положение. Низкая – угол наклона 115 градусов, наклон более низкий, чем в средней стойке. Основной структурный элемент — размещение О. Ц. Т. над серединой опоры и сгибание ног.

Студенты становятся в колонну по одному у линии нападения, преподаватель - на лицевой линии напротив колонны. Студенты друг за другом на расстоянии 8-10 метров выполняют ускорение в направлении преподавателя, а в 0,5-1,0 метре от него делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверх - высокая стойка, рука вниз - в стороне - низкая стойка, рука впереди - средняя стойка) - передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах (точные передачи / забитые мячи)

Передача сверху: двумя руками (на месте, после перемещений, в прыжке, назад за голову); одной рукой (кулаком).

Передача снизу: двумя руками (с подачи, с нападающего удара, в падении, отраженного сеткой); одной рукой (в падении).

Каждая передача условно подразделяется на части: подход под сетку; принятие стойки; прием мяча; передача мяча.

Передачи в движении парах: первый игрок выполняет передачу таким образом, чтобы мяч не долетел до партнера. Партнер, подбежав под мяч, пасует первому игроку, а сам возвращается в исходное положение (можно спиной вперед) и т. д. После серии

передач партнеры меняются ролями. - подача и её прием (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)

Технически подача выглядит следующим образом: игрок, располагаясь за линией площадки, подбрасывает мяч и ударом руки отправляет его на площадку противника. Подача должна быть выполнена в течение 5 секунд.

Стадии выполнения подачи:

- исходное положение;
- подбрасывание мяча и замах;
- удар по мячу и движение после удара по мячу;

Нижняя прямая подача: удар по мячу нужно выполнять напряженной ладонью прямой руки на уровне пояса, при этом вес тела необходимо перенести на переднюю ногу, а после удара сделать шаг дальней ногой в площадку.

Верхняя прямая подача: в момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести дальнюю ногу и слегка подсесть на нее, туловище отклоняется назад и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Одновременно с движением туловища бьющая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

Заключительное движение - кистью направляет мяч в нужную точку. Мяч подбрасывается над собой, чуть впереди.

Прием - первый шаг для нападения. При помощи грамотного приема нужно дать высокий четкий пас в третий номер на расстояние 1-го метра от сетки. Далее третий номер дает пас нападающему игроку.

Прием нападающего удара: как только нападающий прыгает на удар, либеро готовится принимать мяч в предполагаемом месте. Ноги параллельно друг другу и согнуты в коленях. Голова приподнята, спина пряма. Следим за рукой нападающего, а после удара - за мячом. Держим зрительный контакт с мячом. Не делаем встречного движения - просто подставляем руки для приема. Сила удара поглощается отведением рук чуть назад при приеме мяча. Точка контакта с мячом - низко от пола и подальше от корпуса.

Верхний прием: ноги чуть присогнуты. Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены. Держим зрительный контакт с мячом. Идем под мяч таким образом, чтобы он находился прямо надо лбом. Вытягиваем руки вверх. Локти разведены наружу. Руки разведены таким образом, что образуют как бы ковш. Кисти напряжены и жестко зафиксированы. Указательные и большие пальцы как бы формируют треугольник - ими мы и будем осуществлять прием. Большие пальцы направлены в нос, а не навстречу мячу. Разгибаем ноги, отрабатываем корпусом. Принимаем мяч ровно в треугольник, сложенный пальцами. Держим зрительный контакт. При верхнем приеме задействованы в основном три пальца на каждой руке - большой, указательный и средний. Остальные пальцы стабилизируют положение мяча, но не направляют его. Разгибаем локти. Мягко приняв мяч на пальцы, мы даем пас ровно ото лба. Пружиним ногами, чуть выпрямляемся и провожаем мяч руками. Выпрямляем руки. Так же беззвучно и мягко даем пас.

Выполнение технических и тактических приемов в баскетболе - действия игроков в защите: опека игрока, передающего мяч; защита против игрока, ведущего мяч (кол-во результативных действий / время в сек)

Игроки первой шеренги ведут мяч по направлению к своему партнёру в третьей шеренге. Вторая шеренга (защитники) пытаются отобрать мяч при ведении первого игрока, дойдя до середины, нападающие выполняют передачу игрокам третьей шеренги. У игроков 1 шеренги - мячи, вторая шеренга- защитники, третья шеренга-нападающие. Напомнить защитникам о защитной стойке, соблюдать дистанцию между нападающим и защитником (расстояние вытянутой руки). Защитники пытаются выбить мяч у нападающих или перехватить мяч во время передачи.

Группа делится на тройки. Сомкнуть студентов к штрафной линии. Первая тройка начинает движение к противоположенному щиту. Двое нападающих выполняют передачу

мяча в паре с продвижением, защитник делает рывки в сторону игрока с мячом, имитируя, что он начинает атаку игрока с мячом после того, как игрок начинает брать мяч в руки, резко отбегает к игроку без мяча, пытаясь сделать перехват мяча. У щита защитник противодействует броску в кольцо, после броска защитник подбирает мяч, игроки по боковым линиям возвращаются в конец колонны, начинается следующая тройка.

- действия игроков в нападении: взаимодействие двух игроков с передачами мяча. (Отдал и вышел); взаимодействие с заслонами, заслон для игрока без мяча и с мячом; позиционное нападение (кол-во результативных действий / кол-во забитых мячей).

«Отдал и вышел»: владеющий мячом, чтобы освободиться от защитника чаще всего пользуется передачей с последующим выходом на свободное место. Уход от защитника облегчается тем, что в исходном положении нападающий расположен лицом, а защитник спиной к кольцу. Как только нападающий рывком опередит своего защитника, ему сразу же возвращается мяч.

Заслон: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного, вынуждая его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: встретив защитника, он поворачивается - отсекая защитника и выходит к щиту для поддержки нападения. Игрок с мячом всегда должен иметь в виду, что партнер, включающийся в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасен для соперника.

Позиционное нападение (нападение через центрального игрока) центральной может: сделать попытку бросить его в корзину; обыграть опекающего его защитника в единоборстве, пройти к щиту и забросить мяч в корзину; передать кому-либо из партнеров; отбросить мяч далеко, а площадку для трехочкового броска.

Нападение без центрального игрока: если в команде нет ярко выраженных центральных игроков. Система нападения без центрального имеет два варианта: нападение серией заслонов и «большой восьмеркой».

- зонная защита: защита 2-1-2 дает возможность бороться против входов в штрафную по центру и атаковать с ближних дистанций, защита 1-3-1 используется при атаках со средней дистанции с центральным на линии штрафного броска; защита 3-2 используется против преимущественных атак со средних и дальних расстояний (кол-во защитных действий / кол-во забитых мячей)

В основу организации действий команды положен принцип территориальности, т. е. каждый игрок защищает определенный участок площадки от любого игрока команды противника. Эти участки располагаются в непосредственной близости от корзины, а размеры их определяются практическими возможностями игроков. Если нападающий уходит за пределы части площадки, опекаемой данным игроком, защитник за ним не перемещается, а передает под опеку своему партнеру по защите в зоне.

Расстановка 2 - 3 целесообразна против команд, атакующих через центральных, действующих непосредственно у щита, и нападающих, завершающих атаки с углов площадки. Слабо защищенной частью зоны остается центр области штрафного броска и позиции для дальних бросков под углом 45° и по центру.

Расстановка 2 - 1 - 2 состоит из трех оборонительных линий. Игрок, занимающий в предыдущих вариантах среднюю позицию в первой или второй линии обороны, смещается в центр области штрафного броска. Особенно эффективна эта расстановка, когда нападающие атакуют, главным образом входя в область штрафного броска.

Расстановка 1 - 3 - 1 целесообразна в игре против команд, атакующих двумя центральными, занимающими разные позиции - перед линией и сбоку области штрафного броска и поддерживаемыми игроком, атакующим с дуги области штрафного броска, а

также нападающими, завершающими атаки преимущественно под углом 45°. Слабо защищенными участками остаются углы площадки и лицевая линия.

Выполнение упражнений по совершенствованию технических и тактических действий в волейболе и баскетболе:

- закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол посредством двухсторонней игры (баскетбол 5*5 (четверти /кол-во побед); волейбол (сетки /кол-во побед)

Волейбол

Играют 2 команды, по 6 человек каждая. Первая тройка (у сетки) атакует, вторая обеспечивает линию защиты. Суть состязания – в перемещении мяча с целью опустить его на пол в зоне соперника. Мяч нельзя ловить и удерживать, только отбивать руками. Но если отскочит от другой части тела это нарушением не считается. Один спортсмен не может 2 раза подряд дотрагиваться до мяча, исключение – блок. Начинающим и любителям разрешается принимать подачи нижним приемом, в профессиональном спорте, только верхним. Играют пока одна из команд не наберет 25 очков. Матчи начинающих состоят из 3-х партий.

Баскетбол

В баскетбол играют две команды, причем на площадке одновременно присутствует лишь по 5 человек от каждой из них. Цель игры в баскетбол состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперника, при этом по возможности помешав ему сделать то же самое в ответной атаке. За каждый точный полевой бросок в зависимости от его дальности от кольца начисляется 2 или 3 очка (расстояние до центра корзины минимум 6,25 см). Существуют штрафные броски, бросаемые с линии штрафных бросков (отстоит на 5,8 метра от внутренней части лицевой линии баскетбольной площадки). Мячом играют только руками, причем пересекать баскетбольную площадку с мячом в руках нельзя - его надо обязательно вести (то есть ударять о пол). Ведется мяч обязательно только одной рукой. С мячом в руках (без владения) игрок может двигаться лишь два шага - на третьем будет зафиксировано нарушение (пробежка). Если игрок с мячом в руках прекратил владение, то он обязательно должен передать мяч кому-либо из партнеров - продолжать владение после паузы запрещается.

Выполнение упражнений по легкой атлетике:

- техника бега на дистанцию 60 м (техника старта; техника стартового разбега; техника гладкого бега по дистанции; техника финиширования) (время забега в сек)

Технику бега принято условно делить на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

По команде: «На старт!» студент подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упиравшись носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде: «Внимание!» студент сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед). По команде: «Марш!» студент отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно.

Стартовым разгоном называют бег на начальном участке дистанции после старта, где студент развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает характерное для бега по дистанции положение, чтобы обеспечить плавное увеличение длины шага и соответственно скорости бега.

Бег по дистанции. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Бегущий первым коснется ленточки (нити), натянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, нужно на последнем шаге сделать резкий наклон вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью». Для закрепления и совершенствования данных навыков целесообразно использовать специальные беговые упражнения, в которых основная нагрузка приходится на мышцы, активно участвующие в работе. Важно сохранять свободу беговых движений, выполнять их с максимальной скоростью, но при этом строго следить за соблюдением техники бега.

Бег на 30, 60 или 100 метров – позволяет оценить качество быстроты. Тест лучше всего проводить на спортивной площадке либо в спортивном зале соответствующих размеров. Если бег проводится в помещении, то нужно предусмотреть пространство для торможения и остановки. Забег проводится с низкого старта после предварительной 5–7-минутной разминки. Регистрируется время преодоления заданного отрезка в секундах с десятymi и сотыми долями. Для регистрации результата используется секундомер. При тестировании на улице не следует проводить забег вовремя и сразу после дождя, а также при слишком жаркой или, наоборот, слишком холодной погоде. Одежда должна быть легкой и удобной, не стесняющей движения.

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов для промежуточной аттестации (зачета)

Контрольные нормативы:

- выполнение блоков в прыжке (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)
Как только пасующий противника коснулся мяча, блокирующий уже готовится занять нужную позицию для блока. Перемещение происходит приставным или перекрестным шагом приблизительно в метре от сетки. Руки согнуты в локтях, пальцы разведены. Блокирующий, как бы очерчивает свою территорию руками, расставив их чуть шире плеч. Выйдя на позицию, блокирующий чуть приседает, готовясь выпрыгнуть ровно вверх вдоль сетки. Следует прыгать вверх резко вдоль сетки и максимально высоко. Выбрасываем руки вверх, разводим пальцы и в максимально высокой точке загибаем ладони. Загибаем ладони в центр площадки противника. Локти выпрямлены. Кисти жестко закреплены в запястьях. Корпус немного наклонен вперед. Ноги выпрямлены параллельно друг другу и перпендикулярно полу.

- выполнение атакующих ударов (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

После приема, мяч переходит к связующему. Нападающий игрок должен отойти от сетки на несколько шагов и встать примерно на линии нападения. Это делается для того, чтобы увеличить разбег для атаки. Занимаем подготовительную позицию для удара. Ноги присогнуты в коленях. Если нападающий правша, ставим правую ногу на полшага вперед. Если левша - то левую ногу. Первый шаг на удар, второй шаг ускоряемся и отводим руки назад и в стороны для будущего замаха. Третий шаг состоит из двух «полушагов»: стопорящего и приставного. Игрок резко останавливается, приседает и готовится для предстоящего прыжка. Замах руками: обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад. Размах руками помогает сохранить динамику разбега и равновесие игрока. Толчок: время отталкивания после шага приставной ноги должно быть минимальным. Присели и сразу выбросили корпус вверх и чуть вперед. Маховое движение руками вверх. Локоть не отводим в сторону. Держим его параллельно голове. Мяч находится перед корпусом атакующего. Удар начинается с разворота корпуса вокруг своей оси, затем включается плечо бьющей руки. Бьющая рука выпрямляется и наносит максимально сильный удар по

мячу. Пальцы растопырены. Делаем выдох. Провожаем мяч рукой в нужном направлении. Загибаем кисть, чтобы мяч попал в поле противника, а не в аут.

- ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)

Игрок опережает мяч, оставляя его за собой, а затем кистевым движением направляет мяч в пол вниз-вперед, другая рука принимает мяч и продолжает ведение.

- передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)

Перед передачей сделайте небольшой шаг вперед. Это придаст мячу большее ускорение. Смотрите на цель и следите за тем, чтобы последними мяча касались кончики пальцев. Передачу можно рекомендовать использовать при передаче партнерам, готовым к броску, отесняющим защитника назад, или не слишком ловким

- игра в баскетбол 5*5 (четверти /кол-во побед)

Каждой команде предоставляется 24 секунды для проведения атаки. За этот отведённый правилами отрезок времени атакующая сторона должна попасть в кольцо мячом или хотя бы мяч должен коснуться края корзины. Нарушениями в баскетболе считается: пробежка, двойное ведение, остановка, а затем возобновление ведения, возвращение мяча на свою половину поля с половины соперника. В игре считается количество фолов (есть персональные и командные). Как только сторона набирает 5 команда фолов за одну четверть, за каждое последующее нарушение судья назначает два штрафных броска.

- игра в волейбол (сеты /кол-во побед)

Победителем становится та команда, которая выиграет 2 партии. Каждый участник находится в своей зоне. Перемещаются по часовой стрелке после зарабатывания одной из команд очка. Играют в пределах, установленных границ своего поля, выход за пределы или заступ за среднюю линию считаются нарушением, и прибавляют очко сопернику. Каждой команде из участников взять 2 коротких перерыва (тайм аута) по 30 секунд. Время, как правило, используется, чтобы сделать замену. Подают одной рукой не позднее чем через 8 секунд после свистка судьи. Если подача совершается до свистка, дается вторая попытка.

- бег на дистанцию 60 м (сек)

Важно учитывать, что подобный вид бега строится на мобилизации всех ресурсов организма, таком себе энергетическом взрыве, когда за несколько секунд спортсмен в буквальном смысле полностью выкладывается на результат. Поэтому изначально организм должен быть готов к таким потрясениям, чтобы своевременно справляться с выбросом адреналина и других энергетических компонентов, выделяемых телом. При беге на дистанции 60 м все движения совершаются с максимальной скоростью: молниеносный старт, мощное выбегание, быстрое преодоление дистанции, стремительный финиш. Максимальная скорость достигается бегунами на 80-90 м дистанции, затем скорость падает даже у самых тренированных спортсменов.

- бег на дистанцию 30 м (сек) При беге на 30 метров старт осуществляется с верхней позиции. Для её занятия необходимо выгнуться вперед в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперед. На переднюю ногу должен быть максимально перенесен вест тела спортсмена, собирающегося пробежать данную дистанцию. Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперед. Совершив первые 5-6 шагов, необходимо перевести тело в вертикальное положение и далее продолжать бег до самого финиша именно в такой позиции. Для извлечения наибольшей скорости по ходу забега необходимо, чтобы стопа на протяжении всей дистанции занимала верное положение во время бега. Беговой шаг должен совершаться при использовании спринтерской техники.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студента

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов).

Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов баскетбола, овладение игровыми приемами и комбинациями.

Самостоятельная работа представлена схемами упражнений, которые могут быть графически оформлены структурно-логическими схемами, рисунками, для наиболее полного понимания выполнения упражнений или изображения тактических действий игроков. В дополнении к схемам упражнений можно использовать краткий конспект в виде тезисов.

Работа по созданию даже самых простых логических структур способствует развитию у студентов приемов системного анализа, выделения общих элементов и фиксирования дополнительных, умения абстрагироваться от них в нужной ситуации. Такая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).

В зависимости от формы обучения наличие и количество тем СРС может изменяться.

СРС № 1 предполагает составление практических схем упражнений в форме карты эффективных приемов подачи и тактики игры в защите в волейболе.

СРС № 2 предполагает составление схемы игры в «Стритбол» уделив внимание правилам игры, технике и тактике действий игроков в данном формате баскетбола. Составление схемы «Игра в защите и нападении 5*5».

СРС № 3 описывает разработку тактической комбинации против зонной защиты в баскетболе и эффективные атакующие комбинации в волейболе, используя схемы и рисунки упражнений.

СРС № 4 предполагает практическую схему разработки бегового плана для новичков - от 5 км до полумарафона. Разработка программы тренировок по бегу.

Самостоятельная работа студента должна соответствовать содержанию темы, должна быть правильной структурированность информации, наличие логической связи изложенной информации, соответствие оформления требованиям. Приветствуется аккуратность и грамотность изложения и представления работы, работа сдана в срок.

Упражнения для текущего контроля

База контрольных упражнений.

1. Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)
2. Передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)
3. Зонный прессинг (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)
4. Атака «5 в 4» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)
5. Выполнение блоков в прыжке (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)
6. Выполнение атакующих ударов (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)
7. Игра в баскетбол 5*5 (четверти / кол-во побед)
8. Игра в волейбол (сеты / кол-во побед)
9. Бег на дистанцию 60 м (сек)

Упражнения для текущего контроля

Нормативы физической подготовленности

№ норматива	Уровень освоения проверяемых компетенций	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		продвинутый	базовый	пороговый	допороговый
	Вид норматива	Юноши			
1	Передвижение в волейбольной стойке (средняя стойка, высокая стойка, низкая стойка)	9 сек	11 сек	13 сек	15 сек
2	Выполнение передач: сверху, снизу, на месте, в движении в парах (точная передача из 10)	7/10	6/10	5/10	4/10
3	Выполнение подачи/приема (точная подача/прием из 15)	12/15	10/12	8/10	5/8
4	дальняя передача мяча (точная передача из 10)	7/10	6/10	5/10	4/10
5	броски в кольцо со штрафной линии (кол-во результативных бросков / попытки)	6/10	5/10	4/10	3/10
6	перемещение игроков в защите в своей зоне ответственности по амплуа (кол во атакующих действий / кол-во результативных действий в защите)	5/5	5/4	5/3	5/2
7	игра в волейбол (сеты /кол-во побед)	3/3	2/3	1/3	0/3
8	игра в баскетбол 5*5 (четверти /кол-во побед)	4/4	4/3	4/2	0/3
9	перемещение игроков в нападении в зоне соперника по амплуа (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в атаке)	5/5	5/4	5/3	5/2
10	выполнение передачи в движении в парах (точная передача из 10)	7/10	6/10	5/10	4/10
11	стартовый забег на 60 м (сек)	8,2	8,4	8,8	9
12	стартовый забег на короткую дистанцию 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,5
№ норматива	Вид норматива	Девушки			
1	Передвижение в	9 сек	11 сек	13 сек	15 сек

	волейбольной стойке (средняя стойка, высокая стойка, низкая стойка)				
2	Выполнение передач: сверху, снизу, на месте, в движении в парах (точная передача из 10)	5/10	4/10	3/10	2/10
3	Выполнение подачи/приема (точная подача/прием из 15)	10/15	8/12	6/10	4/8
4	броски в кольцо со штрафной линии (кол-во результативных бросков / попытки)	5/10	4/10	3/10	2/10
5	дальняя передача мяча (точная передача из 10)	5/10	4/10	3/10	2/10
6	перемещение игроков в защите в своей зоне ответственности по амплуа (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в защите)	4/4	4/3	4/2	4/1
7	игра в баскетбол 5*5 (четверти /кол-во побед)	4/4	4/3	1/3	4/1
8	игра в волейбол (сету /кол-во побед)	3/3	2/3	4/2	4/1
9	перемещение игроков в нападении в зоне соперника по амплуа (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в атаке)	4/4	4/3	4/2	4/1
10	выполнение передачи в движении в парах (точная передача из 10)	5/10	4/10	3/10	2/10
11	стартовый забег на 60 м	9,6	10,0	10,4	10,8
12	стартовый забег на короткую дистанцию 30 м (сек)	5,0	5,3	5,7	6,0

№ норматива	Уровень освоения проверяемых компетенций	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		продвинутый	базовый	пороговый	допороговый
	Вид норматива	Юноши			
1	ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)	6 сек	7 сек	8 сек	9 сек
2	передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)	10/7	10/6	10/5	10/4
3	выполнение блоков в прыжке	10/8	10/7	10/6	10/5

	(кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)				
4	выполнение атакующих ударов (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)	10/8	10/7	10/6	10/5
5	игра в баскетбол 5*5 (четверти / кол-во побед)	4/4	4/3	4/2	4/1
6	игра в волейбол (сетов / кол-во побед)	3/3	3/2	3/1	3/1
7	бег на дистанцию 60 м (сек)	8,2	8,4	8,8	9
8	бег на дистанцию 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,5
	Вид норматива	Девушки			
1	ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)	8 сек	9 сек	10 сек	11 сек
2	передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)	8/5	8/4	8/3	8/2
3	выполнение блоков в прыжке (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)	8/6	8/5	8/4	8/3
4	выполнение атакующих ударов (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)	8/6	8/5	8/4	8/3
5	игра в баскетбол 5*5 (четверти / кол-во побед) игра в волейбол (сетов / кол-во побед)	4/4	4/3	4/2	4/1
6	игра в волейбол (сетов / кол-во побед)	3/3	3/2	3/1	3/1
7	бег на дистанцию 60 м (сек)	9,6	10,0	10,4	10,8
8	бег на дистанцию 30 м (сек)	5,0	5,3	5,7	6,0

**Перечень основной и дополнительной учебно-методической литературы,
необходимой для освоения дисциплины**

Основная литература

Физическая культура и спорт : учебное пособие / П. Б. Джалилов, Е. А. Ананичев, О. А. Логинов [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-7937-2337-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140193.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения [Текст] : учебник / И. С. Барчуков. — М. : КНОРУС, 2014. — 304 с. — (Бакалавриат).

3. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст] : учеб. Пособие для студ. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. — 3-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2004. — 152 с.

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Текст] ; под, ред. Оневой Е. В. — Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. — 448 с. — (Серия «Высшее профессиональное образование»)

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. ConsultantPlus: справочно-поисковая система [Электронный ресурс]. — Электр. дан.

2. Система ГАРАНТ: электронный периодический справочник [Электронный ресурс]. — Электр. дан.

3. ЭБС «IPRbooks» (режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>) [Электронный ресурс]. — Электр. дан.

4. ЭБС «ЛАНЬ» (режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/134373>) [Электронный ресурс]. — Электр. дан.

5. Научная электронная библиотека «elibrary» (режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>) [Электронный ресурс]. — Электр. дан.

6. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» (режим доступа: <https://urait.ru/>) [Электронный ресурс]. — Электр. дан.

**Лицензионное и свободно распространяемое
программное обеспечение**

1. Операционная система Windows 10 home edition
2. MS Office Online
3. Интернет-браузер Google Chrome

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа укомплектована специализированной мебелью, оснащена демонстрационным оборудованием (персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, к ЭБС, мультимедийный проектор, экран).

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, практических занятий укомплектована специализированной мебелью, оснащена видеопроекционным оборудованием для презентаций (демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор), компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Института, спортивным инвентарем: мячи спортивные, столы теннисные с комплектом оборудования, скакалки, обручи, гантели, дартс, ракетки бадминтонные, гимнастические коврики, скамейки и пр.

Практические занятия проводятся в спортивном комплексе по договору аренды нежилых помещений.

Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций укомплектована специализированной мебелью, оснащена видеопроекционным оборудованием для презентаций (демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор), компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Института.

Учебная аудитория для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, укомплектована специализированной мебелью, оснащена демонстрационным оборудованием (персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, к ЭБС, мультимедийный проектор, экран).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Института.

Помещение для хранения и текущего обслуживания учебного оборудования.

Лист регистрации дополнений и изменений в рабочей программе дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

№ п/п	Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД	Дата и номер протокола заседания кафедры
1	Внесение изменений в структуру Института, актуализированы источники основной и дополнительной литературы	№ 01 от 19 сентября 2024 г.