

Утверждаю
Проректор по
Заведующий
«20» _____

Проректор по учебной работе

В.Н. Чумаков

2018 г.


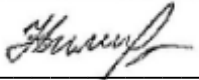
Направление подготовки:
38.03.01 «Экономика»
(уровень бакалавриата)

Формы обучения
Заочная (4,5 года)

1

Рабочая программа по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Спортивные игры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики: заведующий кафедрой
физической культуры, д.п.н., доцент Дорохов С.И. 
старший преподаватель кафедры
физической культуры Филиппова Н. Б. 

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «27» августа 2018 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой физической культуры  / Дорохов С.И.

Руководитель ОП по направлению подготовки  / Пушинин А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	9
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	11
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	11
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	12
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	15
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	17
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	19
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	19
11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	21
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.	21

1. Пояснительная записка

Элективная спортивная дисциплина «Спортивные игры» реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для формирования навыков двигательной деятельности в спортивных играх, содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма (развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.) ; психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов организма для оптимизации умственной и физической работоспособности , профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

Целью изучения элективной дисциплины «Спортивные игры» для студентов ГИЭФПТ является освоение методико-практических основ учебно-тренировочного процесса в баскетболе, волейболе: методы общефизической и специальной физической и функциональной подготовки (спортивной тренировки), воспитание актуальных физических качеств: выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных, подвижности в суставах; эластических свойств мышц и связок; формирование резервных возможностей важнейших функциональных систем, так же способности направленного использования разнообразных средств баскетбола и волейбола для реализации программы ППФП.

Задачи дисциплины:

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, спортивной подготовки в спортивных играх для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивной тренировки в спортивных играх, следовать принципам здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям спортом, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование , применять здоровье-поддерживающую технологию средствами спортивных игр;
4. Овладеть системой практических умений и навыков в игровых видах спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии средствами спортивной тренировки в спортиграх;

6. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Элективная дисциплина «Спортивные игры» участвует в формировании следующих компетенций:

<p>ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня. - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. - углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки. - использовать приемы повышения работоспособности. - использовать приемы рационального планирования режима труда и отдыха - выбирать вид физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах. - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания. - методами рационального планирования режима труда и отдыха - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья.
--	---

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.16 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является элективной дисциплиной вариативной части для подготовки студентов по направлению 38.03.01 «Экономика» (уровень

бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
ОК-8	Дисциплина является первой в формировании данной компетенции	Физическая культура и спорт

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость освоения элективной спортивной дисциплины «Спортивные игры» составляет 145 академических часа или 4,11з.е.

Курс		1 курс	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		145/4,11з.е.	145/4,11з.е.
Контактная работа	Лекции	4	4
	Практические занятия	-	-
Самостоятельная работа		140	140
Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)	Зачет	1*/-	1/-

*- проводится единый зачет по результату освоения данной дисциплины, совместно со спортивной дисциплиной «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровьесодержащих индивидуальных программ)», «Легкая атлетика», «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений».

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименован ие раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость			Содержание
		всего	лекции	практич. занятия самост. работа	
1 курс					

1	Спортивные игры (баскетбол)	51	1	50	<p>Создание представления о месте, инвентаре, правилах безопасного использования арсенала технических навыков и тактических действий в игре, знание и выполнение правил игры. Методика и практика разминки баскетболиста, подвижные игры подводящие к игре в баскетбол, особенности физической подготовки(общей, специальной, технической, психологической, тактической. Соревновательная практика (в учебной группе, внутривузовские соревнования и др.) Методика и практика спортивной тренировки баскетболиста., методика предупреждения травм, личный самоконтроль (экипировка, собранность, самодисциплина). Специфика различных групп физической подготовленности человека с акцентом на свою возрастную категорию. Навыки анализа дифференциации занимающихся по группам физической активности. Уровень объема интенсивности физической нагрузки в соответствии со своей группой здоровья. Совершенствование технико-тактических элементов игры в баскетбол (совершенствуем методику применения ОРУ для специальной разминки баскетболистов), перемещение баскетболиста, бросок в кольцо, приём и передача мяча, ведение мяча, самоконтроль и профилактика травмоопасности, экипировка баскетболистов. Правила игры и практика проведения соревнований. Освоение тактических игровых командных действий. Двусторонняя игра в учебной группе, подготовка к участию в межфакультетских соревнованиях. Учебно-тренировочные занятия для подготовки к соревнованиям</p>
---	-----------------------------	----	---	----	--

2.	Спортивные игры (Волейбол)	51	1	50	<p>Освоение технико-тактических навыков: стойки, перемещения, скачок, подача, приём и передача мяча, нападающий удар, защита, блок; освоение технических навыков в парах, тройках, подвижные игры подводящие к волейболу, тактические схемы игры в в/л. Правила соревнований и игра в волейбол по упрощённым правилам. Упражнения специальной физической подготовки для самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях (в учебной группе, курсовых, межфакультетских). Практика судейства соревнований. Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Методико-практические основы технической, физической, психологической подготовки волейболиста. Двигательные навыки: перемещения, стойки, приема передачи мяча, нападающий удар, блок, специальная физическая подготовка, подвижные игры для освоения волейбольных навыков. Правила соревнований, участия в соревнованиях по волейболу (в учебной группе, курсовые, межфакультетские) Элементы игры: технико-тактические элементы игры. Формирование специальной физической подготовленности волейболиста («взрывная сила», высота прыжка и др.). Подготовка к участию в межфакультетской Спартакиаде.</p>
----	----------------------------------	----	---	----	---

3.	Спортивные игры Аспект ППФП: (по выбору студента: Волейбол, баскетбол)	42	2	40	Особенности организационных форм практических занятий с различным контингентом занимающихся. Способы определения групп физической активности. Навыки определения форм и методов практических занятий. Учебно-тренировочный процесс совершенствования технико-тактических навыков и специальная физическая подготовка, соревновательная практика - в целях использования «переноса» навыков выработанных в практике спортивной тренировки для создания предпосылок оптимизации темпов и качества освоения профессионально-значимых компетенций основной образовательной программы («ситуативное» мышление, принятие решений и выполнение актуальных действий «на результат»; «работа в команде», коммуникативные свойства, толерантность, волевые качества, эмоциональная устойчивость при смене условий(включая экстремальные), творческое применение арсенала средств и методов спортигр для индивидуального психофизического статуса.
	Зачет	1			-
	Итого	145	4	-	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля
1.	Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм	30	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
2.	- Различные передачи мяча, одной и двумя руками, в стену или партнеру: - ведение мяча в различных направлениях (высокое, среднее и низкое) - штрафные броски мяча на	30	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей

	количество попаданий -броски мяча с точек на количество попаданий		УФС.
3.	-Игра 1х1 (на одно кольцо, в бм. зоне), -Двусторонняя игра 2х2 (на одно кольцо), -Двусторонняя игра 3х3 (стритбол)	30	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
4.	Освоение методик самоконтроля физической работоспособности (стандарты, индексы, программы, функциональные пробы)	30	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля.
5.	ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС(утро, вечер, в ходе тренировочного занятия); весо-ростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление)	20	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - М.: Человек, 2016. - 592 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=913739>
2. Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс]: монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=442476>
3. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. <https://studfiles.net/preview/1765493/>
4. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с. <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>
5. ФОММ по «Спортивным играм»

**7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**
**7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в
процессе освоения образовательной программы**

Процесс изучения элективной дисциплины «Спортивные дисциплины» направлен на формирование следующих компетенций, отраженных в паспорте формирования компетенций:

- ОК-8 – *способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

Этапы формирования компетенции

1 этап	2 этап
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 курс)	Физическая культура и спорт (2 курс)

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Шкала оценивания	Компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «незачтено» (0-54 баллов)	Оценка «зачтено» (55-69 баллов)	Оценка «зачтено» (70-84 балла)	Оценка «зачтено» (85-100 баллов)
1 курс						
Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-8	Знать: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня. - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. - углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья - как вести дневник индивидуальных занятий в соответствие со своей медицинской группой и основой спортивной	Не знает: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня. - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. - углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья - как вести дневник индивидуальных занятий в соответствие со своей медицинской группой и основой спортивной	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня. - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. - углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья - как вести дневник индивидуальных занятий в соответствие со своей	Знает достаточно в базовом объеме: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня. - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. - углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья - как вести дневник индивидуальных занятий в	Демонстрирует высокий уровень знаний: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня. - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. - углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья - как вести дневник индивидуальных занятий в соответствие со своей медицинской группой и основой спортивной

		медицины при различных заболеваниях		медицинской группой и основной спортивной медицины при различных заболеваниях	соответствие со своей медицинской группой и основной спортивной медицины при различных заболеваниях	заболеваниях
		Уметь: - выполнять приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки. - использовать приемы повышения работоспособности. - использовать приемы рационального планирования режима труда и отдыха - выбирать вид физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья. - Практически провести занятия со своими сокурсниками различных групп физической подготовленности	Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки при: - выполнении приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки. - использовании приемов повышения работоспособности. - использовании приемов рационального планирования режима труда и отдыха - выборе вида физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья. - Практическом проведении занятия со своими сокурсниками различных групп физической подготовленности	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок при: - выполнении приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки. - использовании приемов повышения работоспособности. - использовании приемов рационального планирования режима труда и отдыха - выборе вида физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья. - Практическом проведении занятия со своими сокурсниками различных групп физической подготовленности	Умеет применять знания на практике в базовом объеме при: - выполнении приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки. - использовании приемов повышения работоспособности. - использовании приемов рационального планирования режима труда и отдыха - выборе вида физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья. - Практическом проведении занятия со своими сокурсниками различных групп физической подготовленности	Демонстрирует высокий уровень умений при: - выполнении приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки. - использовании приемов повышения работоспособности. - использовании приемов рационального планирования режима труда и отдыха - выборе вида физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья.. - Практическом проведении занятия со своими сокурсниками различных групп физической подготовленности
		Владеть: - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах. - методами повышения работоспособности;	Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения: - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах.	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок: - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах.	Владеет базовыми приемами: - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах. - методами повышения	Демонстрирует владения на высоком уровне: - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах. - методами повышения

		<p>физического самосовершенствования и самовоспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами рационального планирования режима труда и отдыха - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья. - Навыками достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии с группой здоровья на основе использования теоретических знаний и практического опыта, обеспечивающими формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний в процессе профессиональной деятельности, повышение работоспособности и адаптационных резервов организма 	<ul style="list-style-type: none"> - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания. - методами рационального планирования режима труда и отдыха - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья. - Навыками достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии с группой здоровья на основе использования теоретических знаний и практического опыта, обеспечивающими формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний в процессе профессиональной деятельности, повышение работоспособности и адаптационных резервов организма 	<ul style="list-style-type: none"> - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания. - методами рационального планирования режима труда и отдыха - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья. - Навыками достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии с группой здоровья на основе использования теоретических знаний и практического опыта, обеспечивающими формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний в процессе профессиональной деятельности, повышение работоспособности и адаптационных резервов организма 	<p>работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами рационального планирования режима труда и отдыха - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья. - Навыками достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии с группой здоровья на основе использования теоретических знаний и практического опыта, обеспечивающими формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний в процессе профессиональной деятельности, повышение работоспособности и адаптационных резервов организма 	<p>работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами рационального планирования режима труда и отдыха - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья. - Навыками достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии с группой здоровья на основе использования теоретических знаний и практического опыта, обеспечивающими формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний в процессе профессиональной деятельности, повышение работоспособности и адаптационных резервов организма
--	--	---	---	---	--	--

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачет проводится в виде выполнения контрольных нормативов:
Контрольные нормативы (упражнения, тесты) по баскетболу для оценки технической подготовленности студентов основной группы

Юноши

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Штрафные броски. (10 раз) (кол-во попаданий)	5	4	3	2
2 Ведение мяча 26 м. (сек)	30	33	36	40
3 Передачи от мяча от груди в стену 30 сек. (кол-во раз)	30	27	24	20
4 Броски с 5 точек. (кол-во попаданий)	3	2	1	0

Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Штрафные броски. (10 раз) (кол-во попаданий)	5	4	3	2
2 Ведение мяча 26 м. (сек)	33	36	40	45
3 Передачи от мяча от груди в стену 30 сек. (кол-во раз)	27	24	20	15
4 Броски с 5 точек. (кол-во попаданий)	3	2	1	0

Контрольные нормативы (упражнения, тесты) по волейболу для оценки технической подготовленности студентов основной группы

Юноши

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1. Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
2. Волейбол: 10 передач над собой (без падения на пол) 10 подач через сетку любым способом	упражнение выполнено без потери мяча 9-10 подач из 10 подано через сетку	выполнено не менее 7 передач без падения мяча 7-8 подач через сетку	выполнено не менее 5 передач без падения мяча 5-6 подач через сетку	выполнено не менее 3 передач меньше 5 подач через сетку

Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1. Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	8,5	6,5	6,0	меньше 6
2. Волейбол: 10 передач над собой (без падения на пол) 10 подач через сетку любым способом	упражнение выполнено без потери мяча 9-10 подач из 10 подано через сетку	выполнено не менее 7 передач без падения мяча 7-8 подач через сетку	выполнено не менее 5 передач без падения мыча 5-6 подач через сетку	выполнено менее менее 3 передач меньше 5 подач через сетку

Полный комплект представлен в ФОММ.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльно-рейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершенных разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет и экзамен. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования

работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

	УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ			
	Не освоил	Минимальный	Основной	Продвинутый
<i>Баллы</i>	0-54	55-69	70-84	85-100
<i>Оценка</i>	незачтено	зачтено		

Оценка «**зачтено**» (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «**незачтено**» (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) нормативные правовые акты:

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
3. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009) <http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

б) основная литература:

1. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - М.: Человек, 2016. - 592 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=913739>
2. Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс]:

монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=442476>

3. Баскетбол чемпионов: основы: Пособие / Роуз Л. - М.: Человек, 2014. - 272 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=913376>

4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
<https://studfiles.net/preview/1765493/>

5. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с. <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>

в) дополнительная литература:

1. Булыкина Л.В., Фомин Е.В., Суханов А.В., Методическое пособие технико–тактическая подготовка волейболистов. – М., 2011. <http://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/13.pdf>

2. Волейбол. Теория и практика. Учебник/ Под ред. В.В. Рыцарева. М. 2016. <https://www.book.ru/book/924177/view2>

3. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации: учебно-методическое пособие / Ф.А. Иорданская. — Москва : Спорт, 2016. — 173 с. <https://www.book.ru/book/926893/view2>

4. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс]: монография / К. К. Марков. - Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=492800>

5. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с. http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf

6. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с
<http://nvsu.ru/ru/Intellect/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf>

7. В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин Баскетбол на занятиях по физической культуре в вузах: Учебное пособие.- Волгоград, 2012:Изд-во ВолГМУ.-237 с.
<http://www.volgmed.ru/uploads/files/2012-11/14731-basketbol.pdf>

8. Мельников Ю.А. Обучающие программы по баскетболу: Метод. указания к практическим занятиям студентов/ Удмуртский университет. – Ижевск, 2009. – 36 с.

<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4577/2009238.pdf?sequence=1>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Официальные правила волейбола 2016-2016/
http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB_Volleyball_Rules_2015-16_RU.pdf
2. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
3. Сайт Всероссийской федерации баскетбола <https://russiabasket.ru/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиями и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по элективной спортивной дисциплине «Спортивные игры» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по элективной дисциплине «Спортивные игры» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Спортивные игры»:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программное обеспечение:

Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);

Пакет офисных программ Microsoft Office Professional (MS Word, MS Excel, MS Power Point и др. *Проприетарная*);

Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);

Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);

Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

Антивирус (Касперский Open Space Security *Проприетарная*);

Информационные справочные системы:

1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

2) Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. №41	17
3.	Спортивный зал ул. Роцинская д.5:	
	Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты	1

<p>Игровой инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер 	
<p>4. Спортивный комплекс:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Большой игровой зал 2. Малый гимнастический зал 3. Малый зал для борьбы 4. Тренажерный зал <p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрешиненные 13. Гири 14. Силовая скамья <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии <p>Игровой инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 	<p>1</p>

7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	
5. Стадион:	1 Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: баскетбол (1 ед.), волейбол (1 ед.),мини-футбол(2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей