

АНО ВО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор АНО ВО
«Национальный институт бизнеса»

Д.Ю. Ткаченко

«20» сентября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) Б1.Б.ДВ.01.02 «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направление подготовки *40.03.01 Юриспруденция
(уровень бакалавриата)*

Направленность (профиль) *Гражданско-правовая*

Формы обучения *очная, очно-заочная, заочная*

*Автор – составитель:
Ст. преподаватель Бесплахотная О. С.*

Москва 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 декабря 2016 № 1511)

Рецензент: Дунаев К. С. – д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Московской государственной академии физической культуры

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры социально-экономических дисциплин АНО ВО «Национальный институт бизнеса»

Протокол № 2 от 20.09.2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины (модуля).....	3
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Структура и содержание дисциплины (модуля).....	5
4.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся.....	5
4.2 Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	6
5. Содержание дисциплины (модуля).....	9
6. Методические рекомендации для обучающихся по дисциплине (модулю).....	17
7. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю).....	18
8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	30
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	31
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).....	32
Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)	
Приложение 1. Методические рекомендации для обучающихся по дисциплине (модулю)	
Приложение 2. Содержание фонда оценочных средств текущего контроля по дисциплине (модулю)	

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами дисциплины являются:

- получение знаний по методике физической культуры и спорта;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей, повышение психофизического и функционального состояния, самоопределение в физической культуре;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, установки на физическое самосовершенствование;
- приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обеспечение должного уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния, определяющих психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Элективная дисциплина Б1.Б.ДВ.01.02 «Спортивные и подвижные игры» реализуется в рамках Блока 1. Дисциплины (модули) (базовая часть).

Изучение элективной дисциплины по физической культуре и спорту как неотъемлемой части формирования физически здорового человека, способного эффективно воспринимать теоретические дисциплины, изучается в течение четырех лет обучения, на первом году обучения одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт», предшествует практике и государственной итоговой аттестации.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	<p><i>Знать:</i> основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений.</p> <p><i>Уметь:</i> творчески использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> средствами и методами избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
4.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Контактная работа	318,6	22	22	56	54,2	56	54,2	54,2
Аудиторные занятия (всего)	318	22	22	56	54	56	54	54
В том числе: практические занятия	318	22	22	56	54	56	54	54
Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,6	-	-	-	0,2	-	0,2	0,2
Самостоятельная работа	9,4				1,8		1,8	5,8
Общая трудоемкость (в час.)	328	22	22	56	56	56	56	60

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		I	II	III	IV
Контактная работа	8,4	2	2,2	2	2,2
Аудиторные занятия (всего)	8	2	2	2	2
В том числе: лекции	8	2	2	2	2
Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,4		0,2		0,2
Самостоятельная работа	319,6	80	79,8	80	79,8
Общая трудоемкость (в часах)	328	82	82	82	82

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		I	II	III	IV
Контактная работа	8,4	2	2,2	2	2,2
Аудиторные занятия (всего)	8	2	2	2	2
В том числе: лекции	8	2	2	2	2
Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,4		0,2		0,2
Самостоятельная работа	319,6	80	79,8	80	79,8
Общая трудоемкость (в часах)	328	82	82	82	82

4.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)
(для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы¹)
Очная форма обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Всего	Аудиторная работа		Самостоятельная работа
			Всего	В том числе	
				Практические занятия (всего)	
1.	Методико-практический раздел	14	14	14	
1.1.	Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных занятий. Правила безопасности. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания	2	2	2	
1.2.	Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма	2	2	2	
1.3.	Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления	2	2	2	
1.4.	Методика оценки и коррекции осанки и физического развития	2	2	2	
1.5.	Основы методики самомассажа и мышечной релаксации	2	2	2	
1.6.	Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания	2	2	2	
1.7.	Участие в организации и проведении соревнований и приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	2	2	
2.	Физические упражнения в оздоровительной физической культуре	297,4	288	288	9,4
2.1.	Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	87,8	86	86	1,8
2.2.	Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	87,8	86	86	1,8
2.3.	Оздоровительная гимнастика и оригинальные системы оздоровления в оздоровительной тренировке	91,8	86	86	5,8
2.4.	Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	30	30	30	
3.	Физическая и функциональная подготовленность (контрольный раздел)	16	16	16	
	Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,6			
ИТОГО:		328	318	318	9,4

¹ К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Обучающиеся подготовительной группы занимаются с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов.

(для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)
очно-заочная форма обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Всего в уч. плане по разделу/теме	Аудиторная работа	Самостоятельная работа
			Лекции	
1.	Методико-практический раздел	14	4	10
1.1.	Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных занятий. Правила безопасности. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания	2	2	-
1.2.	Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма	2	2	-
1.3.	Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления	2	-	2
1.4.	Методика оценки и коррекции осанки и физического развития	2	-	2
1.5.	Основы методики самомассажа и мышечной релаксации	2	-	2
1.6.	Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания	2	-	2
1.7.	Участие в организации и проведении соревнований и приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	-	2
2.	Физические упражнения в оздоровительной физической культуре	297,6	4	293,6
2.1.	Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	83,8	2	81,8
2.2.	Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	90	2	88
2.3.	Оздоровительная гимнастика и оригинальные системы оздоровления в оздоровительной тренировке	93,8	-	93,8
2.4.	Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	30	-	30
3.	Физическая и функциональная подготовленность (контрольный раздел)	16	-	16
	Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,4		
ИТОГО:		328	8	319,6

(для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)
заочная форма обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Всего в уч. плане по разделу/теме	Аудиторная работа	Самостоятельная работа
			Лекции	
1.	Методико-практический раздел	14	4	10
1.1.	Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных занятий. Правила безопасности. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания	2	2	-
1.2.	Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма	2	2	-
1.3.	Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления	2	-	2
1.4.	Методика оценки и коррекции осанки и физического развития	2	-	2
1.5.	Основы методики самомассажа и мышечной релаксации	2	-	2
1.6.	Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания	2	-	2
1.7.	Участие в организации и проведении соревнований и приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	-	2
2.	Физические упражнения в оздоровительной физической культуре	297,6	4	293,6
2.1.	Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	83,8	2	81,8
2.2.	Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	90	2	88
2.3.	Оздоровительная гимнастика и оригинальные системы оздоровления в оздоровительной тренировке	93,8	-	93,8
2.4.	Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	30	-	30
3.	Физическая и функциональная подготовленность (контрольный раздел)	16	-	16
	Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,4		
ИТОГО:		328	8	319,6

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

*Элективная дисциплина «Спортивные и подвижные игры»
(для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы)*

1. Методико-практический раздел

Тема 1.1. Подготовка мест и инвентаря для занятий спортивными и подвижными играми. Правила безопасности при оздоровительных занятиях

Места занятий подвижными играми в помещении и на открытом воздухе, волейболом, баскетболом, бадминтоном, их оборудование и подготовка.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований волейболом, баскетболом, бадминтоном. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

Техника безопасности во время занятий подвижными играми, волейболом, баскетболом, бадминтоном. Расположение группы и отдельных обучающихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.

Тема 1.2. Средства и методы спортивных и подвижных игр в оздоровительной тренировке

Основные средства и методы спортивных и подвижных игр, лыжных гонок для развития двигательных способностей (силовых, координационных, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), морфофункционального развития.

Тема 1.3. Методика оздоровительных занятий в спортивных и подвижных играх

Методические подходы и частные методики подготовки волейболе, баскетболе, бадминтоне. Основы методики совершенствования специальных двигательных способностей в игровых видах спорта

Тема 1.4. Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях спортивными и подвижными играми

Содержание врачебного и педагогического контроля. Самоконтроль в массовой физической культуре. Субъективные и объективные показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения дневника самоконтроля.

Тема 1.5. Правила, организация и проведение соревнований в подвижных и спортивных играх

Правила соревнований по волейболу, баскетболу, бадминтону. Особенности организации и проведения соревнований по волейболу,

баскетболу, бадминтону. Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.

Тема 1.6. Судейство соревнований в спортивных играх

Судейство соревнований по волейболу, баскетболу, бадминтону на учебных играх, внутренних соревнованиях вуза. Выполнение обязанностей помощников судьи, секретарей, судей, ведение протоколов и технического счета.

Тема 1.7. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в подвижных и спортивных играх

Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Методика тестирования специальной физической и технической подготовленности в волейболе, баскетболе, бадминтоне. Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.

2. Физкультурно-спортивная подготовка в спортивных и подвижных играх

Тема 2.1. Волейбол

Освоение двигательных умений и навыков в подвижных играх.

Специальная физическая подготовка в волейболе.

Развитие специальной силы: упражнения для развития силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища с использованием различных отягощений (гантели, эспандеры, утяжелители, блины, гири, грифы, штанги, набивные мячи) и тренажерных устройств.

Развитие специальной выносливости (скоростная, скоростно-силовая и прыжковая выносливость). Многократное выполнение упражнений и серий упражнений на быстроту движений, рывков и спринтерских ускорений, прыжков, имитационных упражнений, основных технических приемов игры без отягощений и с различными отягощениями (утяжелителями для рук и ног, специальными поясами, набивными мячами), бег «елочка», «челночный бег».

Развитие специальной быстроты: стартовые ускорения, рывки, бег с ускорениями в пределах волейбольной площадки.

Развитие специальной гибкости: упражнения для увеличения подвижности плечевых и тазобедренных суставов, позвоночного столба с использованием упражнений, сходных по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Укрепление суставно-связочного аппарата, повышение эластичности мышц и связок.

Развитие специальных координационных способностей с применением гимнастических, акробатических, имитационных и основных технических упражнений волейболиста. Развитие акробатической ловкости – выполнение падений, прыжков во время игры в защите. Развитие прыжковой ловкости – умения владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Стретчинг, упражнения на расслабление после выполнения упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями.

Техническая подготовка в волейболе.

Изучение специальных технических приемов в волейболе: стоек и перемещений волейболиста, подач, приема и передач мяча, нападающих ударов, блокирования, защитных действий и страховки.

Стойки волейболиста: высокая, средняя, низкая. Основные способы перемещений: приставным шагом, скрестным шагом, бегом, шагами назад, скрестным шагом под углом 45°, с поворотом назад и бегом. Перемещения к мячу: вперед, в стороны, назад.

Техника подачи мяча сверху: подбрасывание мяча, замах, ударное движение, опускание рук и переход к новым действиям. Виды подач – силовая, планирующая, нацеленная, укороченная.

Техника передачи мяча двумя руками сверху: выход к мячу и выбор исходного положения; положение туловища, рук и ног; движения рук, ног и туловища при выполнении передачи. Выполнение передачи в средней или низкой стойках. Выполнение передач разных типов: вперед, над собой, назад. Выполнение различных по высоте передач: низких, средних, высоких. Выполнение различных по дистанции к сетке передач – отдаленных и близких.

Техника приема мяча двумя руками снизу: стойка, положение ног, рук и туловища, точка касания мяча.

Техника прием мяча двумя руками сверху: выход к мячу и выбор исходного положения, положение туловища, ног и рук, движения при соприкосновении с мячом, доводка мяча в зону расположения связующего игрока.

Техника нападающего удара: разбег, напрыгивание, прыжок, вынос рук, удар. Виды нападающий ударов: высокие, средние, быстрые, с задней линии, скидки. Разновидности нападающих ударов по направлению – в линию, в диагональ.

Техника блокирования: выпрыгивание вверх, разгибание рук в локтях, поднятие их над сеткой, положение пальцев, движение кистей рук по достижению верхнего края сетки. Одиночное и групповое блокирование.

Техника защитных действий и страховки: выбор места, выход из-за блока, принятие низкой стойки и соответствующего положения ног, рук и туловища. Прием мяча сверху или снизу, в движении или в падении, вперед, вправо или влево.

Тактическая подготовка в волейболе. Индивидуальная и групповая тактика.

Выбор тактики при подаче мяча: подача на точность в 3-метровые коридоры по зонам площадки, подача на выходящего игрока для второй передачи, между игроками, подача на слабо владеющего приемом, игрока вышедшего на замену, подача в зоны 1 и 5 в углы площадки; подачи с расстояния 4-6 м от лицевой линии, чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.

Тактические действия при приеме мяча: выбор места расположения при приеме подач конкретно в каждой расстановке в зависимости от тактической направленности команды, тактики подач соперника и от уровня своей технической подготовленности, выбор зоны для направления принимаемой подачи при конкретной расстановке в зависимости от тактики нападения своей команды, способа приема (сверху или снизу) с учетом трудности подачи и степени своей технической подготовленности.

Тактические действия при передаче мяча: определение наиболее целесообразного направления передачи, ее скорости, высоты, удаленности от сетки и т.д. в зависимости от индивидуальных особенностей нападающих своей команды, их подготовленности, расположения защитников и блокирующих противника, конкретного расположения своих игроков на площадке в данный момент, их готовности к выполнению нападающего удара.

Тактические действия при нападающем ударе: нападающий удар из зон 4, 3, 2 различных по траектории, направлению, скорости, удаленности от сетки вторых передач, сочетание обманов с нападающими ударами.

Тактические действия при защите и страховке: определение зоны, из которой соперник будет осуществлять нападающий удар, качества второй передачи, разбега и высоты прыжка нападающего; действия своих блокирующих; предугадывание защитником действий нападающего и возможного направления удара для правильного направления перемещения и выбора места для защиты.

Выбор тактики при блокировании: умение предугадывать направление нападающего удара и в зависимости от этого действовать на блоке, учитывая свои возможности, возможности защитников своей команды и индивидуальные особенности нападающего.

Психологическая подготовка в волейболе. Развитие мотивации к достижению победы и формирование установки на победу. Регулирование психологических состояний волейболистов, возникающих на фоне ожидания важной игры. Регулирование эмоционально-волевых состояний в ходе тренировок и игр. Формирование важных качеств игроков: способность быстрого перехода от атакующих действий к защитным и наоборот; активная деятельность всех игроков, находящихся на площадке; высокая значимость каждого действия с мячом; максимальная включенность всех спортсменов в игру с первого тактического хода; постоянная готовность игрока к неожиданностям, как в отношении изменения конкретной оперативной ситуации, так и в отношении хода игры.

Интегральная подготовка в волейболе. Реализация тренировочных эффектов отдельных сторон технической, тактической, психологической и других видов подготовки в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите. Учебные задания в играх по технике и тактике на основе изученного материала.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика волейболе.

Соревнования Московских студенческих спортивных игр, Спартакиады союза негосударственных вузов Москвы и Московской области, межфакультетских соревнований Московского гуманитарного университета, товарищеских игр. Проведение отдельных частей тренировочных занятий по волейболу. Судейство в качестве судьи межфакультетских соревнований по волейболу МосГУ, товарищеских и учебных игр.

Тема 2.2. Баскетбол

Физические качества баскетболистов. Средства и методы развития физических качеств.

Средства и методы развития общей и специальной силы. Подбор упражнений и использование различных методов для развития силы.

Средства и методы развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Формы организации занятий, использование других видов спорта. Контроль за уровнем развития данных качеств.

Средства и методы развития общей и специальной ловкости и гибкости. Формы организации занятий, использование других видов спорта. Контроль за уровнем развития данных качеств.

Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Формы организации занятий, использование других видов спорта. Контроль за уровнем развития выносливости.

Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Методы развития скоростной, прыжковой и игровой выносливости.

Техника игры. Техника нападения. Техника перемещений – перемещения прямолинейные и с изменением направления и скорости. Прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом. Бросок (с отскоком и без отскока от щита): в движении и в прыжке; “крюком”; “полукрюком”; штрафной; добивание мяча. Передача (с отскоком и без отскока от пола): одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке; сверху, от плеча, от груди, сбоку, с отвлекающими действиями; дальние, средние, ближние. Ловля: одной и двумя руками. Ведение: обводка с изменением скорости, с изменением направления, комбинированная.

Техника защиты. Защитные стойки: с выставленной вперед ногой, параллельная, закрытая. Техника перемещений – перемещения прямолинейные и с изменением направления и скорости, в защитных стойках. Прыжки, остановки, повороты. Техника противодействий. Вырывание мяча; выбивание мяча из рук и при ведении; перехват мяча при передаче и при ведении; накрывание мяча при броске. Борьба за отскок.

Техника овладением мячом в борьбе за отскок в нападении и в защите. Техника противоборства сопернику при борьбе у своего щита.

Финты и сочетания приёмов. Финты на рывок, проход, бросок и действия после них; ведение и действия после него.

Методы и средства развития специальных физических качеств в связи с конкретными техническими приемами.

Тактика баскетбола. Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Характер индивидуальных действий в зависимости от места игрока на площадке и взаиморасположения партнеров и противника. Групповые взаимодействия: двух игроков; трёх игроков. Командные действия: стремительное нападение; позиционное нападение.

Тактика защиты. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Характер индивидуальных действий в зависимости от места игрока на площадке и взаиморасположения партнеров и противника. Групповые взаимодействия: двух игроков; трёх игроков. Командные действия: личная, зонная, смешанная защита; личный и зонный прессинг.

Психологическая подготовка. Задача, средства, методы подготовки. Техническая подготовка. Задача, средства, методы подготовки. Тактическая подготовка. Задача тактической подготовки. Средства, методы и организация проведения индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Интегральная, игровая и соревновательная подготовки.

Правила игры, методика и организация проведения соревнований. Правила игры. Разбор правил игры, действующих в настоящее время. Методика судейства. Обязанности и права судей, обслуживающих игру. Правила расстановки игроков. Права и обязанности игроков, капитанов команды и тренеров. Оборудование, инвентарь, необходимый для игры. Размеры площадки. Жестикуляция судей. Состав судейской бригады. Способы розыгрыша: круговой, с выбыванием.

Тема 2.3. Бадминтон

Специальная физическая подготовка в бадминтоне.

Развитие специальной силы: упражнения для развития силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища с использованием различных отягощений (гантели, эспандеры, утяжелители, блины, гири, грифы, штанги, набивные мячи) и тренажерных устройств.

Развитие специальной выносливости (скоростная, скоростно-силовая и прыжковая выносливость). Многократное выполнение упражнений и серий упражнений на быстроту движений, рывков и спринтерских ускорений, прыжков, имитационных упражнений, основных технических приемов игры без отягощений и с различными отягощениями (утяжелителями для рук и ног, специальными поясами, набивными мячами), кроссовый бег, бег «елочка», «челночный бег».

Развитие специальной быстроты: стартовые ускорения, рывки, бег с ускорениями в пределах бадминтонной площадки.

Развитие специальной силы: упражнения со штангой, спринтерский бег, специальные прыжковые и беговые упражнения с отягощением, прыжки со скакалкой.

Развитие специальной гибкости: упражнения для увеличения подвижности плечевых и тазобедренных суставов, позвоночного столба с использованием упражнений, сходных по своей двигательной структуре с техническими

приемами или их частями. Укрепление суставно-связочного аппарата, повышение эластичности мышц и связок.

Развитие специальных координационных способностей с применением гимнастических, акробатических, имитационных и основных технических упражнений бадминтониста.

Стретчинг, упражнения на расслабление после выполнения упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями.

Техническая подготовка в бадминтоне.

Изучение специальных технических приемов: стойки и перемещения бадминтонистов, подачи, удары, игра в защите.

Стойки в бадминтоне: высокая, средняя, низкая. Основная стойка бадминтониста. Способы передвижения бадминтониста: вперед, назад или в стороны, простым шагом, переменным шагом, приставным шагом, перекрестным, выпадом, обманным шагом.

Техника подач волана: высоко-далекая подача, высокая атакующая подача, плоская подача, короткая подача, выполненные открытой или закрытой стороной ракетки.

Техника ударов. Удар справа, удар слева, удар над головой из основной стойки. Не фронтальные и фронтальные удары, выполненные открытой стороной ракетки или закрытой стороной, сверху, справа, слева, снизу, высоко-далекие, высокие атакующие, атакующие (смеш, полусмеш), плоские, короткие, укороченные.

Тактическая подготовка в бадминтоне. Тактика одиночной игры, целесообразное применение различных ударов для направления волана в незащищенные места площадки. Тактика парной игры, согласованное взаимодействие двух партнёров. Параллельное или боковое расположения игроков.

Установка перед играми и разбор проведенных игр, значение предстоящей игры и особенности турнирного положения игрока и команды, сведения о сопернике: тактика игры вероятного соперника – его сильные и слабые стороны игры, определение и использование наиболее слабых ударов противника, учет скоростных возможностей противника.

Психологическая подготовка в бадминтоне. Точность и объективность знаний спортивной стратегии деятельности каждого конкретного соперника для эффективного использования своей стратегии, умение разгадывать планы соперника и маскировка собственных действий и намерений.

Интегральная подготовка в бадминтоне. Реализация тренировочных эффектов отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности бадминтониста.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых действий в нападении, защите. Учебные задания в играх по технике и тактике на основе изученного материала.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика бадминтоне. Соревнования Московских студенческих спортивных игр, Спартакиады союза негосударственных вузов Москвы и Московской области,

товарищеских игр. Проведение отдельных частей тренировочных занятий по бадминтону. Судейство в качестве судьи товарищеских и учебных игр.

3. Физическая и спортивная подготовленность в спортивных играх (контрольный раздел)

Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в спортивных играх. Прием контрольных нормативов по волейболу, баскетболу, бадминтону.

(для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)

1. Методико-практический раздел

Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных занятий подвижными играми. Правила безопасности. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания. Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма. Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления. Методика оценки и коррекции осанки и физического развития. Основы методики самомассажа и мышечной релаксации. Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания. Участие в организации и проведении соревнований и приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Подвижные игры в оздоровительной тренировке.

Обучение технике элементов подвижных и спортивных игр.

Подвижные игры и эстафеты без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками). Подвижные игры с разделением коллектива на команды (направленные на воспитание коллективных действий).

Подвижные игры с активным единоборством. Игры без соприкосновения с соперником. Игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены и связаны с выполнением отдельных заданий.

Подвижные игры на развитие ловкости: побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях.

Подвижные игры на развитие быстроты: требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с преодолением небольших расстояний, в том числе в изменяющихся условиях.

Подвижные игры на развитие силы: с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера.

Подвижные игры на развитие выносливости: игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Обучение технике элементов реабилитационной игры «Ринго». Правила игры. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи и прием кольца, нападающие броски. Техника защиты: стойки и перемещения. Элементы тактических действий. Двусторонняя игра.

Пионербол в оздоровительной тренировке. Правила игры в пионербол. Обучение стойкам и перемещениям, подачам, передачам и приемам кольца. Выполнение нападающих бросков. Техника защитных действий. Элементы тактических действий. Двусторонняя игра.

Развитие двигательных способностей и повышение морфофункционального состояния с использованием элементов подвижных, малоподвижных, спортивных игр и эстафет.

3. Физическая и функциональная подготовленность (контрольный раздел)

Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками. Определение функциональных показателей организма, общей физической подготовленности и физического развития. Оценка ведения дневника самоконтроля.

6.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Приложение 1 Методические рекомендации для обучающихся по дисциплине (модулю)

7.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
ОК-8	Порогов ый	<p><i>Знать:</i> отдельные основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать отдельные средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> отдельными средствами и методами избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	Удовлет- ворительно
	Средний	<p><i>Знать:</i> основные методики избранного вида спорта или системы физических упражнений.</p> <p><i>Уметь:</i> в целом использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> основными средствами и методами избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	Хорошо
	Повы- шенный	<p><i>Знать:</i> в полном объеме основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений.</p> <p><i>Уметь:</i> творчески использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> большим набором средств и методов избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	Отлично

Фонд оценочных средств текущего контроля по дисциплине (модулю)

Приложение 2 Содержание фонда оценочных средств текущего контроля по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов к зачету

Раскрыть основное содержание следующих вопросов:

1. Подготовка мест и инвентаря для занятий подвижными играми.
2. Подготовка мест и инвентаря для занятий волейболом.
3. Подготовка мест и инвентаря для занятий баскетболом.
4. Подготовка мест и инвентаря для занятий бадминтоном.
5. Техника безопасности во время занятий подвижными играми.
6. Техника безопасности во время занятий волейболом.
7. Техника безопасности во время занятий баскетболом.
8. Возможные травмы во время занятий спортивными и подвижными играми и их предупреждение.
9. Основные средства и методы спортивных и подвижных игр для развития двигательных способностей.
10. Методические подходы и частные методики подготовки в подвижных и спортивных играх.
11. Основы методики совершенствования специальных двигательных способностей в спортивных играх.
12. Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях игровыми видами спорта.
13. Правила, организация и проведение соревнований по спортивным и подвижным играм.
14. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в спортивных играх.
15. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания.
16. Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма.
17. Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления.
18. Методика оценки и коррекции осанки и физического развития.
19. Основы методики самомассажа и мышечной релаксации.
20. Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания.
21. Особенности организации и проведения соревнований по базовым видам спорта.
22. Организация и прием нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
23. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.

24. Подвижные игры и эстафеты без деления коллектива на команды и с делением.
25. Подвижные игры с активным единоборством.
26. Подвижные игры на развитие ловкости.
27. Подвижные игры на развитие быстроты.
28. Подвижные игры на развитие силы.
29. Подвижные игры на развитие выносливости.
30. Реабилитационная игра «Ринго».

Типовые задания к зачету

1. Продемонстрировать технику выполнения основных упражнений по волейболу.
2. Продемонстрировать технику выполнения основных упражнений по баскетболу.
3. Продемонстрировать технику выполнения основных упражнений по бадминтону.

Выполнить государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с установленными нормативами для возрастных групп от 16 до 17 лет (V СТУПЕНЬ) или от 18 до 29 лет (VI СТУПЕНЬ):

*V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет). Виды испытаний
(тесты) и нормативы*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
4.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
5.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
11.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
12.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
13.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
14.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет). Виды испытаний (тесты) и нормативы

Мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
15.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
16.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
17.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
18.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
19.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
20.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
21.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00

	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
22.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
23.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
24.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
25.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
26.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
27.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
28.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
29.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
30.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
31.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19

32.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
33.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
34.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
35.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Выполнить контрольные нормативы для оценки практических умений и навыков по базовым видам спорта (для обучающихся основной группы)

Контрольные нормативы по волейболу

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
Девушки				
36.	Прыжок в длину с места, см	180	190	200
37.	Челночный бег 4×9 м, с	11,0	10,5	10,0
38.	Выполнение передачи мяча двумя руками сверху, кол-во	9	12	15
39.	Выполнение передачи мяча двумя руками снизу, кол-во	6	8	10
40.	Выполнение подачи сверху, кол-во	5 (10)	7 (10)	9 (10)
Юноши				
41.	Прыжок в длину с места, см	200	210	235
42.	Челночный бег 4×9 м, с	9,5	9,2	8,8
43.	Выполнение передачи мяча двумя руками сверху, к-во	9	12	15
44.	Выполнение передачи мяча двумя руками снизу, кол-во	6	8	10
45.	Выполнение подачи сверху, кол-во	5 (10)	7 (10)	9 (10)

Контрольные нормативы по баскетболу

Девушки				
46.	Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	3	4-5	6
47.	Прыжок вверх с места (см)	30	40	50
48.	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	6	5	4
Юноши				
49.	Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	3	4-5	6
50.	Прыжок вверх с места (см)	40	50	60
51.	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	5	4	3

Контрольные нормативы по бадминтону

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
Девушки				
52.	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя, м	3	4	5
53.	Прыжки через скакалку (вращение скакалки вперед), количество прыжков за 60 с	160	165	170
54.	Челночный бег 4×9 м, с	11	10,5	10
55.	Выполнение высоко-далекой подачи, кол-во	5	7	9

56.	Выполнение короткой подачи, кол-во	5	7	9
Юноши				
57.	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя, м	5	7	8
58.	Прыжки через скакалку (вращение скакалки вперед), количество прыжков за 60 с	170	175	180
59.	Челночный бег 4×9 м, с	9,5	9,2	8,8
60.	Выполнение высоко-далекой подачи, кол-во	5	7	9
61.	Выполнение короткой подачи, кол-во	5	7	9

Выполнить тесты и функциональные пробы с определением индексов для оценки морфофункционального состояния и уровня развития двигательных способностей (для обучающихся специальной медицинской группы)²

1. Тест К. Купера (12 минутный бег в чередовании с ходьбой).
2. Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см).
3. Метание теннисного мяча в цель (щит 100×100 на высоте 2 м) с расстояния (девушки – 10, 15, 20 м; юноши – 15, 20, 25 м).
4. Бросок набивного мяча из-за головы, сед ноги врозь (девушки – 1 кг, юноши – 2 кг).
5. Ходьба на лыжах без учета времени (девушки – 1 км, юноши – 2 км).
6. Экскурсия грудной клетки.
7. Весоростовой коэффициент.
8. Плечевой индекс.
9. Силовой индекс мышц кисти.
10. Индекс массы тела.
11. Индекс Робинсона.
12. Проба Штанге и Генчи.
13. Теппинг-тест.
14. Проба Руффье.
15. Показатель уровня функционального состояния (УФС).
16. Гарвардский степ-тест.

Задания к зачету

Выполнить следующие задания:

1. Подобрать и использовать средства и методы подвижных игр для самостоятельной оздоровительной тренировки.
2. Провести подготовительную часть физкультурно-оздоровительного занятия по подвижным играм с группой обучающихся.
3. Провести основную часть физкультурно-оздоровительного занятия по подвижным играм с группой обучающихся.
4. Провести заключительную часть физкультурно-оздоровительного занятия по подвижным играм с группой обучающихся.

² Тесты, пробы и индексы определяются для каждого обучающегося индивидуально в соответствии с его заболеванием

5. Провести самостоятельное физкультурно-оздоровительное занятие по подвижным играм.

6. Подобрать и использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для занятий реабилитационной направленности в соответствии с заболеванием.

7. Разработать и выполнить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки.

Положение о рейтинговой оценке знаний обучающихся по элективной дисциплине по физической культуре и спорту

1. Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений в виде зачета.

2. До занятий элективной дисциплиной «Спортивные и подвижные игры» допускаются обучающиеся основной и подготовительной группы; Обучающиеся специальной медицинской группы (имеющие заболевания, после травм или оперативного вмешательства, лица с ограниченными возможностями), занимаются подвижными играми с учетом нозологии (в малых подгруппах или по индивидуальной программе).

3. Учебный материал дисциплины по годам обучения разделен на разделы, в каждом из которых выделены модули, по которым возможно набрать определенное количество баллов (см. рейтинг-лист). Каждый учебный модуль завершается определенной формой промежуточного контроля для получения балльно-рейтинговой оценки качества учебной работы занимающегося.

4. На изучаемую дисциплину на каждом году обучения отводится 100 баллов. Для получения зачета необходимо набрать не менее 50 баллов.

5. Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель должен оценить работу каждого обучающегося соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа.

6. Обучающийся, пропустивший контрольное мероприятие, получает за него ноль баллов и имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение года по графику, определенному кафедрой.

7. Контроль знаний (в баллах) в течение года осуществляется ведущим преподавателем в сроки, определенные планом-графиком.

8. Успевающим по дисциплине считается обучающийся, если он на текущий момент выполняет план-график с текущим рейтингом по дисциплине не менее 50 %.

9. По окончании обучения в ходе учебного года вычисляется рейтинг по дисциплине, определяемый как сумма баллов, набранных обучающимся по всем видам занятий и контроля.

Рейтинг-лист по элективным дисциплинам

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
1.	Посещаемость занятий в течение семестра	1 занятие	2
2.	Выполнение теоретического или методического задания	1 задание по теме	4
3.	Участие в соревнованиях (для обучающихся основной группы)	участие	10
		призовое место	20
		первое место	30
4.	Выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО (для обучающихся основной группы)	«Бронзовый знак»	10
		«Серебряный знак»	20
		«Золотой знак»	30
5.	Выполнение контрольных нормативов по волейболу, баскетболу, бадминтону (для обучающихся основной группы)	«3»	10
		«4»	15
		«5»	20
6.	Выполнение функциональных проб и тестов (для обучающихся специальной медицинской группы)	кол-во проб и тестов определяется индивидуально	30
7.	Компьютерное тестирование знаний	50% правильных ответов	10
		70% правильных ответов	15
		90% правильных ответов	20
СУММАРНЫЙ РЕЙТИНГ ДЛЯ ЗАЧЕТА			50

8. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающиеся-инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) для освоения элективной дисциплиной «Спортивные и подвижные игры» зачисляются в специальную медицинскую группу. Для данной категории обучающихся устанавливается особый порядок освоения дисциплины, основанный на соблюдении принципов здоровья сбережения и адаптивной физической культуры.

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн «Положением об организации инклюзивного образования в АНО ВО «Национальный институт бизнеса».

Для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность заниматься либо в малой подгруппе в соответствии с нозологией с использованием подвижных занятий адаптивной физкультурой в спортивном зале, либо индивидуально.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их

индивидуальных особенностей, предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ проводят преподаватели, имеющие сертификат специалиста по спортивной медицине и лечебной физической культуре, диплом специалиста или бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или удостоверение инструктора по лечебной физической культуре.

9.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 19.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под редакцией И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html> (дата обращения: 19.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Электронно-библиотечная система

IPRBooks. <http://www.iprbookshop.ru>

Электронные образовательные ресурсы (современные профессиональные базы данных)

База данных научной электронной библиотеки. <https://elibrary.ru>

База данных научного портала Теория и практика физической культуры.
<http://www.teoriya.ru>

База данных Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. <http://lib.sportedu.ru/>

База данных Федерального образовательного портала «Экономика. Социология. Менеджмент». <http://ecsocman.hse.ru>

База данных официального интернет-портал правовой информации.
<http://www.pravo.gov.ru>

База данных Библиотечных и архивных ресурсов Государственной Думы «Парламентская библиотека». <https://parlib.duma.gov.ru>

**Электронные образовательные ресурсы
(информационные справочные системы)**

Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

Справочно-правовая система «Гарант»

Обновляемое лицензионное программное обеспечение

Microsoft Office 2013

Microsoft Office 2019

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
(МОДУЛЯ)**

Обучение по элективной дисциплине «Спортивные и подвижные игры» осуществляется на современных спортивных сооружениях с использованием соответствующего требованиям спортивного оборудования и инвентаря в спортивном комплексе.

Для проведения занятий лекционного типа используются учебные аудитории, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду института.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (модуля).

<p>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</p>	<p>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом</p>
<p>Спорткомплекс</p> <ul style="list-style-type: none"> – многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 1009,62 м² (42,6×23,7 м) с разметкой для игры в мини-футбол, гандбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными фермами с электроприводом, электронным табло, табло 14/24 секунд, инвентарем для спортивных игр; – малый зал для занятий фитнесом, настольным теннисом и силовыми единоборствами площадью 320 м²; зал оснащен зеркальной стенкой, хореографическим станком, рукоходом, шведской стенкой, фитнес-инвентарем, теннисными столами, боксерскими мешками; – тренажерный зал общей площадью 120м² (17,8×6,8 м); зал оснащен кардио-тренажерами, блочными силовыми тренажерами для всех групп мышц, свободными отягощениями; – плавательный бассейн с площадью зеркала воды 350 м² (6 дорожек по 25 метров); бассейн оснащен инвентарем и оборудованием для обучения спортивным способам плавания и занятий аквааэробикой. 	<p>111395, г. Москва, ул. Юности, 5, строение 32</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №51</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ), для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>255 посадочных мест; рабочее место преподавателя; учебная доска (меловая); трибуна-кафедра преподавателя с встроенным звукоусилительным комплектом, компьютер с монитором Intel Pentium 4/DDR 1гб, проектор EIKI LC-XG250 с креплением проектора, экран Luma (3:4), ПО Windows 8.1, Office 2013, VLC media player, Google chrome, Firefox, GOM player, Kaspersky Endpoint Security.</p> <p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.</p>	<p>111395, г. Москва, ул. Юности, 5, строение 5</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №24</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ), для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>104 посадочных места; рабочее место преподавателя; имеется трибуна-кафедра преподавателя с встроенным звукоусилительным комплектом, аудитория оснащена учебной мебелью; учебной доской (меловая); обеспечена возможность подключения переносного мультимедийного комплекта в составе: ноутбук (Lenovo v580c, Lenovo G50-30, ASUS X501A, Sony i7/4500U SVP1321X9RB, HP ProBook 4720s, Lenovo ThinkPad E480, Acer TravelMate P2, ASUS VivoBook S15); видеопроектор (Sanyo PLC-SW20A, Sanyo PLC-XU73, NEC VT48G LCD, Acer BS-112, DEXP DL-200, Acer X132. ПО на ноутбуках Windows 8.1, Office 2013, VLC media player, Google chrome, Firefox, GOM player, Kaspersky Endpoint Security.</p> <p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.</p>	<p>111395, г. Москва, ул. Юности, 5, строение 5</p>
<p>Учебная аудитория №35 Кабинет для самостоятельной работы</p> <p>11 рабочих мест</p> <p>В аудитории развернута локальная сеть с выходом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в глобальную сеть Интернет с подключением по сети; - в общую сеть института; - в электронно-информационную образовательную среду. <p>Состав локальной сети:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сервер (рабочая станция) – 1 шт., - рабочая станция – 10 шт. <p>Программное обеспечение:</p> <p>Microsoft Windows Russian 8.1 SL Russian Academic OLP 1 License No Level Legalization GetGenuine (Лицензионный договор №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Акт №12/1003 приема-передачи прав на использование программ для ЭВМ согласно Счету №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Microsoft Open License №64448770)</p>	<p>111395, г. Москва, ул. Юности, 5, строение 5</p>

<p>Microsoft Windows Russian Professional 8.1 SL Russian Upgrade Academic OLP 1 License No Level (Лицензионный договор №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Акт №12/1003 приема-передачи прав на использование программ для ЭВМ согласно Счету №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Microsoft Open License №64448770)</p> <p>Право на использование Microsoft Office 2013 Russian Academic OLP 1 License No Level (Лицензионный договор №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Акт №12/1003 приема-передачи прав на использование программ для ЭВМ согласно Счету №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Microsoft Open License №64448770)</p> <p>Microsoft ProjectStandart Russian Academic OLP (Лицензионный договор №1906/2104-Л от 21.06.2019 г., Акт №07/0302 приема-передачи прав на использование программ для ЭВМ согласно Счету №1906/2104-Л от 21.06.2019 г., Microsoft Open License №73714398)</p> <p>1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (Лицензионный договор от 01.07.2019 г., Договор О сотрудничестве с образовательной организацией общего и профессионального образования от 26.06.2019 г., Акт на передачу прав №13266 от 09.07.2019 г.) в составе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1С:Бухгалтерия; - 1С:ERP Управление предприятием 2; - 1С:Управление торговлей; - 1С:Зарплата и управление персоналом; - 1С:Управление небольшой фирмой; - 1С:Бухгалтерия государственного учреждения; - 1С:Зарплата и кадры государственного учреждения; <p>Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (Договор об информационной поддержке от 25.04.2014 г. между НОУ ВПО «Национальный институт бизнеса» и ЗАО «Консультант Плюс»)</p> <p>Справочно-правовая системе «ГАРАНТ» (Договор на оказание услуг по сопровождению ЭПС «Система ГАРАНТ» №Г-1704/НИБ от 14.04.2017 г.).</p> <p>Статистическая система STADIA 8.0 базовая версия (Сублицензионный договор №IT000438190 от 28.06.2019 г. Акт предоставления прав №IT142104 от 08.07.2019 г.)</p> <p>Программный пакет для эконометрического анализа «Gretl». (Бесплатное программное обеспечение с открытым исходным кодом (GNU GENERAL PUBLIC License, http://gretl.sourceforge.net/)</p> <p>Информационное обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Договоры на использование сторонних ЭБС (Лицензионный договор от 20.06.2017 г. №2993/17 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks); - Лицензионный договор от 02.11.2017 г. №3345/17 на использование адаптированных технологий ЭБС IPRbooks (для лиц с ОВЗ). 	
<p>Учебная аудитория №43 Лаборатория информационных технологий 30 рабочих мест В аудитории развернута локальная сеть с выходом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в глобальную сеть Интернет с подключением по сети; - в общую сеть института; - в электронно-информационную среду института. <p>Состав локальной сети:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сервер (рабочая станция) – 1 шт., - рабочая станция – 30 шт. <p>Стационарный мультимедийный комплект в составе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектор, - раздвижной экран, - аудиосистема <p>Программное обеспечение:</p> <p>Microsoft Windows Russian 8.1 SL Russian Academic OLP 1 License No Level Legalization GetGenuine (Лицензионный договор №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Акт №12/1003 приема-передачи прав на использование программ для ЭВМ согласно Счету №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Microsoft Open License №64448770)</p> <p>Microsoft Windows Russian Professional 8.1 SL Russian Upgrade Academic OLP 1 License No Level (Лицензионный договор №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Акт №12/1003 приема-передачи прав на использование программ для ЭВМ согласно Счету №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Microsoft Open License №64448770)</p> <p>Право на использование Microsoft Office 2013 Russian Academic OLP 1 License No Level (Лицензионный договор №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Акт №12/1003 приема-передачи прав на использование программ для ЭВМ согласно Счету №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Microsoft Open License №64448770)</p>	<p>111395, г. Москва, ул. Юности, 5, строение 5</p>

<p>Microsoft ProjectStandart Russian Academic OLP (Лицензионный договор №1906/2104-Л от 21.06.2019 г., Акт №07/0302 приема-передачи прав на использование программ для ЭВМ согласно Счету №1906/2104-Л от 21.06.2019 г., Microsoft Open License №73714398)</p> <p>1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (Лицензионный договор от 01.07.2019 г., Договор О сотрудничестве с образовательной организацией общего и профессионального образования от 26.06.2019 г., Акт на передачу прав №13266 от 09.07.2019 г.) в составе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1С:Бухгалтерия; - 1С:ERP Управление предприятием 2; - 1С:Управление торговлей; - 1С:Зарплата и управление персоналом; - 1С:Управление небольшой фирмой; - 1С:Бухгалтерия государственного учреждения; - 1С:Зарплата и кадры государственного учреждения; <p>Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (Договор об информационной поддержке от 25.04.2014 г. между НОУ ВПО «Национальный институт бизнеса» и ЗАО «Консультант Плюс»)</p> <p>Справочно-правовая системе «ГАРАНТ» (Договор на оказание услуг по сопровождению ЭПС «Система ГАРАНТ» №Г-1704/НИБ от 14.04.2017 г.).</p> <p>Статистическая система STADIA 8.0 базовая версия (Сублицензионный договор №IT000438190 от 28.06.2019 г. Акт предоставления прав №IT142104 от 08.7.2019 г.)</p> <p>Программный пакет для эконометрического анализа «Gretl». (Бесплатное программное обеспечение с открытым исходным кодом (GNU GENERAL PUBLIC License, http://gretl.sourceforge.net/)</p> <p>Информационное обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Договоры на использование сторонних ЭБС (Лицензионный договор от 20.06.2017 г. №2993/17 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks); - Лицензионный договор от 02.11.2017 г. №3345/17 на использование адаптированных технологий ЭБС IPRbooks (для лиц с ОВЗ). 	
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №111</p> <p>Столы, кресла, стулья, тумбочки, шкафы, стеллажи, картриджи для печатающих устройств, принтеры, сканеры, системные блоки, мониторы, проекторы, колонки, телефоны, инструменты, набор проводов, набор кабелей, загрузочные диски, маршрутизатор, коммутаторы, ИБП, клавиатуры, мыши, сетевые фильтры, запасные комплектующие для ПК.</p>	<p>111395, г. Москва, ул. Юности, 5, строение 1</p>