АНО ВО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА»

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.02 «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направление подготовки	*38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата)*
Направленность (профиль) программы	*Финансы и кредит*
Формы обучения	*очная, очно-заочная, заочная*

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

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (Утверждена приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. N 954).

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 № 9 от 29.06.2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) согласована в рамках основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) программы Финансы и кредит с ПАО «Сбербанк», АО «Инвестиционная компания «ФИНАМ».

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…….. 5
4. Структура и содержание дисциплины (модуля)…….. 6
4.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся…… 6
4.2 Учебно-тематический план дисциплины (модуля) …..……. 7
5. Содержание дисциплины (модуля)……..…… 9
6. Методические рекомендации для обучающихся по дисциплине (модулю)……. 17
7.Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)……..……. 17
8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья……. 29
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)….. 29
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)…….. 31
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.

Воспитательная цель дисциплины – создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, их гражданского самоопределения, профессионального становления и индивидуально-личностной самореализации в созидательной деятельности для удовлетворения потребностей в нравственном,

культурном, интеллектуальном, социальном и профессиональном развитии.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся способствует решение следующих задач:

– развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности;

– приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и академическим традициям;

– воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности;

– воспитание положительного отношения к труду, воспитание социально значимой целеустремленности и ответственности в деловых отношениях;

– обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности;

– выявление и поддержка талантливой обучающихся, формирование организаторских навыков, творческого потенциала, вовлечение обучающихся в процессы саморазвития и самореализации;

– формирование культуры и этики профессионального общения;

– воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде;

– повышение уровня культуры безопасного поведения;

– развитие личностных качеств и установок, социальных навыков и управленческими способностями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Элективная дисциплина Б1.О.ДВ.01.02 «Спортивные и подвижные игры» реализуется в рамках Блока 1. Дисциплины (модули) (обязательная 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	**Индикаторы достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, знает основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.3. Владеет основами физической культуры, навыками выполнения физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	*Знать:* основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений. *Уметь:* 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. *Владеть:* 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.

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
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
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 группы[1])

Очная форма обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Всего	Контактная 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	

[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.

3.	Физическая и функциональная подготовленность (контрольный раздел)	16	16	16	
	Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,6	0,6		
ИТОГО:		328	318,6	318	9,4

(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	Контактная работа	Самостоятельная работа
			Лекции	
1.	Методико-практический раздел	14	4	10
1.1.	Подготовка мест и инвентаря для оздорови-тельных 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	0,4	
ИТОГО:		328	8,4	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*: н*ападающий 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

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7	Пороговый	*Знать:* отдельные основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений. *Уметь:* 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. *Владеть:* 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.	Удовлетворительно
	Средний	*Знать:* основные методики избранного вида спорта или системы физических упражнений. *Уметь:* 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. *Владеть:* 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.	Хорошо
	Повышенный	*Знать:* в полном объеме основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений. *Уметь:* творчески использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического	Отлично

		самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. *Владеть:* 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.	

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 разделения коллектива на команды и с разделением.

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	18	25	30	18	25	30

	электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
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 100Ч100 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.

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

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.
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 c. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/49867.html (дата обращения: 19.06.2021). — 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 c. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL:

http://www.iprbookshop.ru/81709.html (дата обращения: 19.06.2021). — 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». http://www.consultant.ru

Официальный Интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. http://pravo.gov.ru

Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при изучении дисциплины (модуля)

При изучении дисциплины предполагается применение современных информационных технологий. Комплект программного обеспечения для их использования включает в себя:

– пакеты офисного программного обеспечения Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint);

– веб-браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer);

– электронную библиотечную систему IPRBooks;

– систему размещения в сети «Интернет» и проверки на наличие заимствований курсовых, научных и выпускных квалификационных работ «ВКР-ВУЗ.РФ».

Доступ к электронной информационно-образовательной среде обеспечивается через сеть Интернет https://eios.nibmoscow.ru/.

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).