

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.15 Практикум по физическому совершенствованию в
избранном виде спорта**

для студентов, обучающихся по специальности

49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544Н (с изм. от 25.12.2014) и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 11 ноября 2022 г. N 968 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

код

49.02.01

наименование специальности

Физическая культура

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Разработчики:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Байбатыров Аманжол Жантасович	высшая	преподаватель
2	Тетерин Олег Витальевич		преподаватель

Рассмотрено на заседании МО МК по физической культуре

	Фамилия, имя, отчество руководителя МО	Дата заседания МО	№ протокола
1	Байбатыров Аманжол Жантасович	05.06.2026	11

Согласовано на заседании научно-методического совета

Дата заседания НМС	№ протокола
08.06.2026	10

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
<u>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	<u>30</u>

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.15 Практикум по физическому совершенствованию в избранном виде спорта

1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности	49.02.01	Физическая культура
------------------	----------	---------------------

укрупненной группы специальностей	49.00.00	Физическая культура и спорт
-----------------------------------	----------	-----------------------------

Рабочая программа учебной дисциплины может быть частично использована в рамках реализации специальности 49.02.01 «Физическая культура» заочной формы обучения и в дополнительном профессиональном образовании.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ	-
-----------------------------------	---

в вариативную часть циклов ППССЗ	общепрофессиональный цикл, общепрофессиональные дисциплины
----------------------------------	---

Учебная дисциплина связана с дисциплиной ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности общепрофессионального цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины: обеспечить освоение технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки, основы спортивной техники избранного вида спорта.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	– планировать, проводить и	– историю и этапы развития
ОК 02	анализировать занятия по изученным	изученных видов спорта;
ОК 03	видам физкультурно-спортивной	– терминологию изученных
ОК 04	деятельности;	видов спорта;
ОК 06	– выполнять профессионально	– технику профессионально
ОК 08	значимые двигательные действия по	значимых двигательных действий
ПК 1.1	изученным видам физкультурно-	изученных видов физкультурно-
ПК 1.2	спортивной деятельности;	спортивной деятельности;
ПК 1.3	– использовать терминологию по	– содержание, формы
ПК 1.4	изученным видам физкультурно-	организации и методику проведения

ПК 1.5 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	спортивной деятельности; – применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; – обучать двигательным действиям учащихся по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; – подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	занятий по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; – методику обучения двигательным действиям базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; – особенности и методику развития физических качеств в предложенных видах физкультурно-спортивной деятельности; – основы судейства по изученным видам спорта; – разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; – технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.
---	--	---

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных компетенций:

Код	Компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4	Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.4.	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины		152
в том числе:		
теоретическое обучение		2
практические занятия		144
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3, 5, 6 семестрах, в форме экзамена в 4, 7 семестрах		6

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОП.15 Практикум по физическому совершенствованию в избранном виде спорта

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
	Баскетбол		152 (т-2, п-144)+6ПА	
	3 семестр		34 (т-2, п-32)	
Раздел 1.	Научно-теоретические основы баскетбола		2 (т-2, п-0)	
Тема 1.1. Изучение истории и этапов развития баскетбола	Содержание учебного материала		2 /0	
	1	История, основные этапы развития баскетбола в мире, Российской Федерации. Баскетбол в олимпийском движении. Выдающиеся успехи отечественных и зарубежных баскетболистов.	2	ОК 01 ОК 06 ОК 08
Раздел 2.	Обучение технике и методике двигательных действий в баскетболе		32 (т-0, п-32)	
Тема 2.1. Стойка баскетболиста, передвижения, остановки, повороты	Практические занятия		10	
	Практические занятия	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по баскетболу. Правила игры. Классификация техники нападения и защиты. Подготовка к игре. Проведение разминки.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
		Обучение технике перемещений в стойке баскетболиста в защите. Основная стойка. Подводящие упражнения (в парах, с мячом). Перемещения в защитной стойке, приставные шаги в игре в баскетбол.	2	
		Демонстрация взаимодействия навыков и последовательности обучения основной стойке баскетболиста.	2	
		Освоение: остановка прыжком, двумя шагами, повороты на одной ноге вперед, назад.	2	
		Освоение приема: передвижения приставными шагами в стойке защитника и нападающего.	2	
Тема 2.2. Передачи и ловля мяча на месте и в движении	Практические занятия		10 (т-0, п-10)	
	Практические занятия	Подвижные игры с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы,	2	ОК 01 ОК 02

		быстроты, выносливости.		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
		Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении.	2	
		Подвижные игры с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития физических качеств: ловкости, гибкости, прыгучести, быстроты реакции.	2	
		Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передачи мяча двумя руками встречные и поступательные. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении и на месте на одном уровне.	2	
		Передачи мяча одной рукой в прыжке, сбоку с отскоком от площадки. Анализ основных ошибок техники передачи и ловли мяча и методика их устранения. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	2	
		Тема 2.3. Ведение мяча на месте и в движении	Практические занятия	
Практические занятия	Освоение техники ведения мяча с низким и высоким отскоком на месте и в движении.		2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.		2	
	Совершенствование техники ведения мяча в движении со зрительным контролем и без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением направления и скорости движения.		2	
	Освоение обводки соперника с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока и направления. Упражнения для развития игровой ловкости баскетболиста.		2	
	Демонстрация обводки соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Игры, направленные на закрепление техники владения мячом.		2	
	дифференцированный зачет		2	
Итого за 3 семестр		2/32		
4 семестр		27 (т-0, п-24)+3ПА		
Раздел 2.	Обучение технике и методике двигательных действий в баскетболе		24 (т-0, п-24)	
Тема 2.4. Броски мяча по кольцу с места, после ведения	Практические занятия		2 (т-0, п-2)	
	Практические занятия	Совершенствование: остановка прыжком, двумя шагами, повороты на одной ноге вперед, назад. Совершенствование: передвижения приставными шагами в стойке защитника и	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03

		нападающего.		ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
Тема 2.5. Передачи и ловля мяча на месте и в движении	Практические занятия		6 (т-0, п-6)	
	Практические занятия	Ловля мяча двумя руками и одной на месте и в движении. Выполнение упражнений для развития физических качеств: ловкости, гибкости, прыгучести, быстроты реакции.	1	
		Ловля мяча двумя руками при поступательном и встречном движении. Ловля мяча одной рукой при встречном и поступательном движении.	1	
		Упражнения, направленные на развитие общей выносливости баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2	
		Передачи мяча двумя руками встречные и поступательные. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении и на месте на одном уровне.	2	
Тема 2.6. Ведение мяча на месте и в движении	Практические занятия		6 (т-0, п-6)	
	Практические занятия	Совершенствование техники ведения мяча в движении со зрительным контролем и без зрительного контроля.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 - ПК 1.5 ПК 3.1 - ПК 3.5.
		Обводка соперника с изменением направления и скорости движения.	2	
		Освоение обводки соперника с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока и направления. Выполнение упражнений связанных с ведением одного мяча, двух мячей одновременно и попеременно.	2	
Тема 2.7. Броски мяча по кольцу с места, после ведения и в прыжке	Практические занятия		6 (т-0, п-6)	
	Практические занятия	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места: двумя руками от груди, двумя сверху, одной рукой от плеча, одной сверху, бросок способом «крюк». Демонстрация: броски мяча в кольцо после ведения различными способами: после выполнения двух шагов, бросок способом «крюк». Подвижные игры с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
		Броски мяча с ближних, средних, дальних дистанций. Броски мяча с различных дистанции с сопротивлением партнера. Демонстрация: броски мяча в кольцо после ведения различными способами: после выполнения двух шагов, бросок способом «крюк».	1	
		Броски мяча с ближних, средних, дальних дистанций. Броски мяча с различных дистанций с сопротивлением партнера.	1	

		Демонстрация: броски мяча в кольцо в прыжке.		
		Демонстрация: броски мяча в кольцо после ведения различными способами: после выполнения двух шагов, бросок способом «крюк». Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.	2	
Раздел 3.	Тактические действия игры в защите и нападении		4 (т-0, п-4)	
Тема 3.1. Тактические действия игры	Практические занятия		4 (т-0, п-4)	
	Практические занятия	Организация игроков: начальное расположение; разбор игроков в зависимости от амплуа игрока; Поведение игроков: согласование действий между партнерами путем объяснения тактики защиты и нападения (личная, зонная)	1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
		Применение индивидуальных, групповых, командных действий в игре. Упражнения, направленные на развитие игровой ловкости	1	
		Участие в соревнованиях по баскетболу.	2	
ПА в форме экзамена		3		
Итого за 4 семестр		0/24/3ПА		
5 семестр		24 (т-0, п-24)		
Раздел 3.	Тактические действия игры в защите и нападении		24 (т-0, п-24)	
Тема 3.2 Передачи и ловля мяча на месте и в движении	Практические занятия		6 (т-0, п-6)	
	Практические занятия	Ловля мяча двумя руками при поступательном и встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном и встречном движении.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
		Передачи мяча одной рукой в прыжке, сбоку с отскоком от площадки. Передачи мяча одной рукой встречные, поступательные, сопровождающие	2	
		Анализ основных ошибок техники передачи и ловли мяча и методика их устранения. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в условиях регламентированного противодействия одного или нескольких защитников. Развития двигательных качеств: координация, ловкость, скоростно-силовые качества выносливость.	2	
		Практические занятия		
Тема 3.3. Ведение мяча в движении	Практические занятия	Обводка соперника с переводом мяча под ногой и за спиной. Демонстрация обводки соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Анализ основных ошибок при выполнении ведения мяча, методика их исправления.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04

		Выполнение зачетных упражнений и испытаний по технике ведения и передач мяча. Развития двигательных качеств: координация, ловкость, скоростно-силовые качества выносливость.	2	ОК 06 ОК 08	
Тема 3.4. Броски мяча по кольцу после ведения и в прыжке	Практические занятия		8 (т-0, п-8)		
	Практические занятия	Демонстрация: броски мяча в кольцо после ведения различными способами: после выполнения двух шагов, бросок способом «крюк». Броски мяча с различных дистанции с сопротивлением партнера.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	
		Изучение техники штрафного броска (постановка рук, ног) имитационные упражнения. Атака среднего броска, дальнего, из-под кольца. Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.	2		
		Упражнения, направленные на развитие игровой ловкости. Демонстрация: броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча с ближних, средних, дальних дистанции.	4		
Тема 3.5. Тактические действия игры	Практические занятия		4 (т-0, п 4)		
	Практические занятия	Овладение групповыми действиями: взаимодействие двух игроков, заслон, взаимодействие трех игроков. Осуществление командных действий: быстрый прорыв, система нападения через центрального игрока, система эшелонированного прорыва, позиционное нападение. Выполнение командных действий: зонная система защиты, личная система защиты – прессинг.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	
		Участие в соревнованиях по баскетболу.			2
		дифференцированный зачет			2
Итого за 5 семестр			0/24		
6 семестр			34 (т-0, п 34)		
Раздел 3.	Тактические действия игры в защите и нападении		34 (т-0, п 34)		
Тема 3.6. Ведение мяча на месте и в движении	Практические занятия		8 (т-0, п 8)	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	
	Практические занятия	Демонстрация обводки соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	2		
		Анализ основных ошибок при выполнении ведения мяча, методика их исправления.	2		
		Выполнение зачетных упражнений и испытаний по технике ведения мяча.	2		
		Упражнения для развития игровой ловкости баскетболиста	2		
Тема 3.7. Броски мяча по кольцу	Практические занятия		8 (т-0, п 8)		
	Практические занятия	Демонстрация: броски мяча в кольцо в прыжке.	2	ОК 01	

после ведения и в прыжке		Броски мяча с ближних, средних, дальних дистанций.	2	ОК 08
		Броски мяча с различных дистанции с сопротивлением партнера.	2	
		Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
Тема 3.8. Тактические действия игры в защите и нападении	Практические занятия		16 (т-0, п 16)	
	Практические занятия	Осуществление командных действий: быстрый прорыв, система нападения через центрального игрока, система эшелонированного прорыва, позиционное нападение.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
		Выполнение командных действий: зонная система защиты, личная система защиты – прессинг.	2	
		Овладение групповыми действиями: взаимодействия двух игроков, взаимодействие в численном меньшинстве, борьба за отскок мяча от своего щита.	4	
		Развития двигательных качеств: координация, ловкость, скоростно-силовые качества выносливость.	4	
		Совершенствование тактических взаимодействий в соревновательных условиях.	2	
		Практическое судейство учебных соревнований по баскетболу. Участие в соревнования по баскетболу.	2	
		дифференцированный зачет		
Итого за 6 семестр			0/34	
7 семестр			30 (т-0, п 30)+3ПА	
Раздел 3.	Тактические действия игры в защите и нападении		30 (т-0, п 30)	
Тема 3.9. Броски мяча по кольцу после ведения и в прыжке	Практические занятия		10 (т-0, п 10)	
	Практические занятия	Анализ типичных ошибок в технике бросков, методика устранения ошибок.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
		Совершенствование техники броска в соревновательных условиях.	2	
		Выполнение зачетных упражнений и испытаний по броскам мяча в кольцо.	2	
		Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	2	
		Овладение групповыми действиями: взаимодействия двух игроков, взаимодействие в численном меньшинстве, борьба за отскок мяча от своего щита.	2	
Практические занятия		20 (т-0, п 20)		
Тема 3.10. Тактические действия игры в защите	Практические занятия	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03
		Совершенствование тактических взаимодействий в соревновательных условиях.	2	

		Практическое судейство учебных соревнований по баскетболу.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
		Участие в соревнования по баскетболу.	2	
		Совершенствование тактических взаимодействий в соревновательных условиях.	2	
		Практическое судейство учебных соревнований по баскетболу.	2	
		Составление сравнительной таблицы: развитие физических качеств в различных формах занятий.	2	
		Анализ динамики развития двигательных качеств, предусматривающей их изменение.	2	
		Участие в соревнованиях по баскетболу.	4	
		Промежуточная аттестация в форме экзамена		
Всего			152 (т-2, п-144)+6ПА	

Волейбол			152 (т-2, п-144)+6ПА	
3 семестр			34 (т-2, п-32)	
Раздел 1.	Научно-теоретические основы волейбола		2 (т-2, п-0)	
Тема 1.1. Изучение истории и этапов развития волейбола	Содержание учебного материала		2 (т-2, п-0)	
	1	История, основные этапы развития волейбола в мире, Российской Федерации. Волейбол в олимпийском движении. Выдающиеся успехи отечественных и зарубежных волейболистов.	2	ОК 01 ОК 06 ОК 08
Раздел 2.	Обучение технике и методике двигательных действий в волейболе		32 (т-0, п-32)	
Тема 2.1. Стойка волейболиста, передвижения, остановки, повороты	Практические занятия		6 (т-0, п-6)	
	Практические занятия	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по волейболу. Правила игры. Классификация техники нападения и защиты. Подготовка к игре. Проведение разминки. Демонстрация взаимодействия навыков и последовательности обучения основной стойке волейболиста.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
		Обучение технике перемещений в стойке волейболиста. Основная стойка. Подводящие упражнения (в парах, с мячом). Перемещения в стойке, приставные шаги в игре в волейбол.	2	ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4
		Совершенствование передвижения: шагом, приставным	2	ПК 1.5

		шагом, бегом, скачком, прыжком, падением. Отработка методики исправления ошибок встречающихся при изменении стоек и перемещений.		ПК 3.1- ПК 3.5.
Тема 2.2. Передачи мяча на месте и в движении	Практические занятия		10 (т-0, п-10)	
	Практические занятия	Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 3.1- ПК 3.5.
		Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.	2	
		Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.	2	
		Освоение навыков: передача в прыжке: над собой, со стеной и с партнером.	2	
		Освоение навыков: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. Владение индивидуальным жонглированием мяча. Анализ основных ошибок техники передач мяча сверху и снизу. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.	2	
Тема 2.3. Верхняя и нижняя прямая подача мяча	Практические занятия		6 (т-0, п-6)	
	Практические занятия	Совершенствование техники выполнение подачи мяча в упрощенных условиях. Подача мяча на точность в заданную часть зала.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 - ПК 1.5 ПК 3.1 - ПК 3.5.
		Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Обучение техники выполнения верхней планирующей подачи.	2	
		Обучение техники выполнения верхней силовой подачи. Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.	2	
Тема 2.4. Прием мяча, подачи	Практические занятия		8 (т-0, п-8)	
	Практические занятия	Совершенствование техники приема мяча: двумя руками снизу, одной рукой снизу в падении. Овладение приемом мяча с подачи и нападающего удара.	4	ОК 01 ОК 08
		Совершенствование качеств, необходимых для выполнения верхней прямой подачи. Совершенствование качеств, необходимых для приема мяча снизу двумя руками после подачи и нападающего удара	4	

дифференцированный зачет			2	
Итого за 3 семестр			2/32	
4 семестр			27 (т-0, п-24)/3ПА	
Раздел 2.	Обучение технике и методике двигательных действий в волейболе		20 (т-0, п-20)	
Тема 2.5. Нападающий удар по ходу и с переводом	Практические занятия		8 (т-0, п-8)	
	Практические занятия	Совершенствование техники первого ударного движения по мячу на месте. Техника многократного удара по мячу стоя у стены. Овладение ударами в прыжке с места по мячу, брошенному партнером.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 3.1- ПК 3.5.
		Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Обучение нападающему удару с первой передачи. Выполнение нападающего удара из зон 1, 6, 5 Выполнение нападающего удара из зон 2, 3, 4	2	
		Взаимодействие игроков зон 2,3,4 при выполнении атакующих действий Взаимодействие игроков зон 1, 6, 5 при выполнении атакующих действий Блокирование атакующих ударов через сетку.	2	
		Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости. Выявление типичных ошибок и их устранение при выполнении нападающего удара.	2	
Тема 2.6. Блокирование мяча	Практические занятия		10 (т-0, п-10)	
	Практические занятия	Освоение ударов через сетку с блокированием Блокирование обманных действий связующего	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 3.1- ПК 3.5.
		Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости Блокирование ударов со второй линии нападения	2	
		Взаимодействие игроков зон 2, 3, 4 при выполнении защитных действий Выполнение упражнений для развития прыгучести, силы, выносливости Блокирование мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.	2	
		Совершенствование качеств, необходимых при выполнении блокирования. Демонстрация международных соревнований по волейболу, с целью выявления базовых элементов для	2	

		выполнения блокирования мячей		
		Выполнение упражнений для развития прыгучести, силы и выносливости. Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения блокирования.	2	
Раздел 3.	Тактические действия игры в защите и нападении		10 (т-0, п-6)/3ПА	
Тема 3.1. Тактические действия игры	Практические занятия		6 (т-0, п-10)	
	Практические занятия	Организация игроков: начальное расположение; разбор игроков в зависимости от амплуа игрока.	2	OK 01
		Поведение игроков: согласование действий между партнерами путем объяснения тактики защиты и нападения.	2	OK 02
		Применение индивидуальных, групповых, командных действий в игре.	2	OK 03
				OK 04
				OK 06
				OK 08
ПА в форме экзамена			3	
Итого за 4 семестр			0/30+3ПА	
5 семестр			24 (т-0, п-24)	
Раздел 3.	Тактические действия игры в защите и нападении		24 (т-0, п-24)	
Тема 3.2. Тактические действия игры	Практические занятия		12 (т-0, п-12)	
	Практические занятия	Упражнения, направленные на развитие игровой ловкости.	2	OK 01
		Участие в соревнованиях по волейболу.	2	OK 02
		Нормы поведения игроков на площадке. Права и обязанности капитана команды. Судейские жесты. Основные правила волейбола. Типичные нарушения.	2	OK 03
		Упражнения, направленные на развитие ловкости, быстроты, силы. Общая психологическая подготовка волейболистов.	2	OK 04
		Взаимодействие игроков на площадке.	2	OK 06
		Повышение тактического мастерства. Развитие наблюдательности, инициативности, сообразительности.	2	OK 08
Тема 3.3. Тактика игры в нападении	Практические занятия		8 (т-0, п-8)	
	Практические занятия	Освоение индивидуальных тактических действий: действие без мяча (при выборе места) и с мячом (при передачах, подачах, атакующих ударах). Демонстрация групповых тактических действий: взаимодействие игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими), взаимодействие связующего с задней линии, с тремя нападающими передней линии.	2	OK 01
		Анализ основных ошибок тактики нападения, методика их	2	OK 02
				OK 03
				OK 04
				OK 06
				OK 08

		устранения. Овладение командными тактическими действиями: система игры через игрока передней линии.		
		Развития двигательных качеств: координация, ловкость, скоростно-силовые качества выносливость. Взаимодействие игроков со связующим. Разучивание позиционного нападения.	2	
		Комбинационное нападение. Метр, пайп, короткий, прострел. Выполнение зачетных упражнений и испытаний по тактике игры. Развития двигательных качеств: координация, ловкость, скоростно-силовые качества выносливость.	2	
Тема 3.4. Тактика игры в защите	Практические занятия		2 (т-0, п-2)	
	Практические занятия	Освоение индивидуальных тактических действий: действие без мяча (при выборе места для приема и блокирования) и с мячом (при приеме подачи, блокировании).	2	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
дифференцированный зачет			2	
Итого за 5 семестр			0/24	
6 семестр			34 (т-0, п-34)	
Раздел 3.	Тактические действия игры в защите и нападении		34 (т-0, п-34)	
Тема 3.5. Тактика игры в защите	Практические занятия		16 (т-0, п-16)	
	Практические занятия	Развития двигательных качеств: координация, ловкость, скоростно-силовые качества выносливость. Изучение расстановки при защитных действиях «Углом вперед».	2	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
		Участие в соревнованиях по волейболу	2	
		Взаимодействие игроков с связующим при расстановке «Углом вперед».	2	
		Изучение расстановки при защитных действиях «Углом назад».	2	
		Взаимодействие игроков с связующим при расстановке «Углом назад».	2	
		Выполнение командных действий: защита «Углом вперед», «Углом назад».	2	
		Развитие физических качеств: силы, прыгучести, выносливости.	2	
		Создание внутренних психологических опор.	2	

Тема 3.6. Организация и проведение соревнований по волейболу	Практические занятия		12 (т-0, п-12)	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия	Изучение основных правил по волейболу	2	
		Составление положения о проведении соревнований по волейболу	2	
		Демонстрация соревнований по волейболу различных уровней	2	
		Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости. Выполнение судейства соревнований по волейболу	2	
		Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости	2	
		Участие в соревнования по волейболу	2	
Тема 3.7. Совершенствование технических элементов	Практические занятия		0/4	
	Анализ типичных ошибок в технике нападающего удара, методика устранения ошибок.		2	
	Совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.		2	
дифференцированный зачет			2	
Итого за 6 семестр			0/34	
	7 семестр			33 (т-0, п-30)/3ПА
Раздел 3.	Тактические действия игры в защите и нападении			33 (т-0, п-30)/3ПА
Тема 3.7. Совершенствование технических элементов	Практические занятия		0/30/3ПА	
	Практические занятия	Выполнение зачетных упражнений и испытаний по нападающему удару.	2	
		Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающего удара.	2	
		Анализ типичных ошибок в технике верхней подачи, методика устранения ошибок.	2	
		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	2	
		Совершенствование тактических взаимодействий в соревновательных условиях.	2	
		Практическое судейство учебных соревнований по волейболу.	2	
		Участие в соревнованиях по волейболу.	2	
		Совершенствование тактических взаимодействий в соревновательных условиях.	4	
		Практическое судейство учебных соревнований по волейболу.	2	

		Составление сравнительной таблицы: развитие физических качеств в различных формах занятий.	2	
		Анализ динамики развития двигательных качеств, предусматривающей их изменение.	2	
		Участие в соревнованиях по волейболу.	6	
Промежуточная аттестация в форме - экзамена			3	
	Настольный теннис		152 (т-2, п-144)+6 ПА	
	3 семестр		34 (т-2, п-32)	
Раздел 1.	Научно-теоретические основы баскетбола		2 (т-2, п-0)	
Тема 1.1. Изучение истории и этапов развития настольного тенниса	Содержание учебного материала		2 /0	
	1	История, основные этапы развития настольного тенниса в мире, Российской Федерации. Настольного тенниса в олимпийском движении. Выдающиеся успехи отечественных и зарубежных теннисистов.	2	ОК 01 ОК 06 ОК 08
Раздел 2.	Общая физическая и специальная физическая подготовка		16 (т-0, п-16)	
Тема 2.1. Особенности и методика развития физических качеств в настольном теннисе. ОФП	Практические занятия		8	
	Практические занятия	Выполнение упражнений на общую, смешанную и скоростную выносливость.	4	ОК 01-ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
		Выполнение упражнений на быстроту и скоростные возможности.	4	
Тема 2.3. Особенности и методика развития физических качеств в настольном теннисе. СФП	Практические занятия		8 (т-0, п-8)	
	Практические занятия	Выполнение упражнений на ловкость и координацию	2	ОК 01-ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
		Выполнение упражнений на быстроту и скоростные возможности.	2	
		Выполнение упражнений на силовые и скоростно-силовые качества.	2	
		Выполнение упражнений на ловкость и координацию	2	
Раздел 3.	Обучение технике игры в настольной теннис		10 (т-0, п-10)	
Тема 3.1. Техника передвижений	Практические занятия		4	ОК 01-ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5
	Практические занятия	Способы передвижения (одношажный, двухшажный). Шаги (приставные шаги). Прыжки. Рывки.	2	
		Игровые стойки. Стойки: Правосторонняя. Нейтральная. Левосторонняя. Хватка ракетки. Жонглирование.	2	
Тема 3.2. Техника владения мячом. Подачи мяча. Удары по мячу.	Практические занятия		6	ОК 01
	Практические занятия	Подача ударом справа без вращения мяча. Срезка слева. Срезка справа.	2	ОК 02 ОК 03

Приём мяча.	Виды плоских ударов: «мягкие», медленные – толчок, откидка; скоростные, темповые – подставка; активные, завершающие – толчок. «Накат» справа»		2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
	Приём мяча – толчок, откидка, подставка. Виды подставок: активная, пассивная, замедляющая, подставка подрезкой. Толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.		2	
Раздел 4.	Обучение тактике игры в настольный теннис		8 (т-0, п-8)	
Тема 4.1.	Практические занятия		4 (т-0, п-4)	
Тактика нападения	Практические занятия	Овладение тактикой одиночной игры в нападении.	4	
дифференцированный зачет			2	
Итого за 3 семестр			2/32	
4 семестр			27 (т-0, п-24)+3ПА	
Тема 4.2.	Практические занятия		4 (т-0, п-4)	
Тактика защите	Практические занятия	Овладение тактикой одиночной игры в защите	4	
Раздел 5.	Общая физическая и специальная физическая подготовка		12 (т-0, п-12)	
Тема 5.1.	Практические занятия		8	
Особенности и методика развития физических качеств в настольном теннисе. ОФП	Практические занятия	Выполнение упражнений на общую, смешанную и скоростную выносливость.	4	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
		Выполнение упражнений на быстроту и скоростные возможности.	4	
Тема 5.2.	Практические занятия		4 (т-0, п-4)	
Особенности и методика развития физических качеств в настольном теннисе. СФП	Практические занятия	Выполнение упражнений на ловкость и координацию	4	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
Раздел 6.	Обучение технике игры в настольной теннис.		10 (т-0, п-10)	
Тема 6.1.	Практические занятия		4	
Техника передвижений	Практические занятия	Способы передвижения (одношажный, двухшажный). Шаги (приставные шаги). Прыжки. Рывки.	2	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
		Игровые стойки. Стойки: Правосторонняя. Нейтральная. Левосторонняя. Хватка ракетки. Жонглирование.	2	
Тема 6.2.	Практические занятия		6	
Техника владения мячом.	Практические занятия	Подача ударом справа без вращения мяча. Срезка слева. Срезка справа.	2	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5
		Виды плоских ударов: «мягкие», медленные – толчок,	2	

		откидка; скоростные, темповые – подставка; активные, завершающие – толчок. «Накат» справа»		ПК 3.1-ПК 3.5.
ПА в форме экзамена			3	
Итого за 4 семестр			0/24/3ПА	
5 семестр			24 (т-0, п-24)	
Раздел 6.	Обучение технике игры в настольный теннис		24 (т-0, п-24)	
Тема 6.3. Техника владения мячом. Поддачи мяча	Практические занятия		8 (т-0, п-8)	
	Практические занятия	Приём мяча – толчок, откидка, подставка. Виды подставок: активная, пассивная, замедляющая, подставка подрезкой. Толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.	2	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08
		Срезка слева. Срезка справа. Подрезка. Игровые функции подрезки. Подрезка справа. Подрезка слева. Варианты подрезки мяча. Подача ударом слева с вращением мяча вверх. Подача ударом справа с вращением мяча вверх.	6	
Тема 6.4. Техника владения мячом. Прием мяча	Практические занятия		6 (т-0, п-6)	
	Практические занятия	Прием поддачи “подставками”, слева без вращения мяча. Прием поддачи «подрезками»	6	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08
Тема 6.5. Техника владения мячом. Удары по мячу	Практические занятия		6 (т-0, п-6)	
	Практические занятия	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. “Накат” слева против “подставки” без вращения мяча. “Накат” справа против “подставки” без вращения мяча.	6	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
Раздел 7.	Обучение тактике игры в настольный теннис			
Тема 7.1. Тактика нападения	Практические занятия		2 (т-0, п-2)	
	Практические занятия	Техника и тактика одиночных и парных встреч в нападении.	2	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
дифференцированный зачет			2	
Итого за 5 семестр			0/24	
6 семестр			34 (т-0, п-34)	
Раздел 7.	Обучение тактике игры в настольный теннис			
Тема 7.1. Тактика нападения	Практические занятия		4 (т-0, п-4)	
	Практические занятия	Техника и тактика одиночных и парных встреч в нападении.	4	
Раздел 8.	Участие в играх и соревнованиях, тренерская и судейская практика		8 (т-0, п-8)	

Тема 8.1. Участие в играх и соревнованиях	Практические занятия		8 (т-0, п-8)	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
	Практические занятия	Совершенствовать технико-тактическое мастерство в играх с игроками, значительно отличающихся по характеру, стилю и способов ведения игры	8	
Раздел 9.	Общая физическая и специальная физическая подготовка		16 (т-0, п-16)	
Тема 9.1. Особенности и методика развития физических качеств в настольном теннисе. ОФП	Практические занятия		8 (т-0, п-8)	
	Практические занятия	Выполнение упражнений на общую, смешанную и скоростную выносливость.	8	ОК 01 ОК 08
Тема 9.2. Особенности и методика развития физических качеств в настольном теннисе. СФП	Практические занятия		8 (т-0, п-8)	
	Практические занятия	Выполнение упражнений на ловкость и гибкость. Выполнение упражнений на силовые и скоростно-силовые качества.	8	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
Раздел 10.	Обучение технике игры в настольный теннис			
Тема 10.1. Техника владения мячом. Подачи мяча	Практические занятия		4 (т-0, п-4)	
	Практические занятия	Срезка слева. Срезка справа. Подрезка. Игровые функции подрезки. Подрезка справа. Подрезка слева. Варианты подрезки мяча. Подача ударом слева с вращением мяча вверх. Подача ударом справа с вращением мяча вверх.	4	
дифференцированный зачет			2	
Итого за 6 семестр			0/34	
7 семестр			33 (т-0, п-30)+3ПА	
Раздел 10.	Обучение технике игры в настольный теннис		30 (т-0, п-30)	
Тема 10.1. Техника владения мячом. Подачи мяча	Практические занятия		6 (т-0, п-6)	
	Практические занятия	Срезка слева. Срезка справа. Подрезка. Игровые функции подрезки. Подрезка справа. Подрезка слева. Варианты подрезки мяча. Подача ударом слева с вращением мяча вверх. Подача ударом справа с вращением мяча вверх.	6	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
Тема 10.2. Техника владения мячом. Прием мяча	Практические занятия		8 (т-0, п-8)	
	Практические занятия	Прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча. Прием подачи «подрезками»	8	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5 ПК 3.1-ПК 3.5.
Тема 10.3. Техника владения мячом. Удары по мячу	Практические занятия		8 (т-0, п-8)	
	Практические занятия	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. “Накат” слева против “подставки” без вращения мяча.	8	ОК 01-ОК 04 ОК 06, ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.5

		“Накат” справа против “подставки” без вращения мяча.		ПК 3.1-ПК 3.5.
Тема 10.4. Тактика защиты	Практические занятия		8 (т-0, п-8)	
	Практические занятия	Техника и тактика одиночных и парных встреч при игре в защите.	8	
Промежуточная аттестация в форме экзамена			3	
Всего			152 (т-2, п 144)+6ПА	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	-
3.1.2	лаборатории	-
3.1.3	зала	спортивный зал (корпусы 1 и 2); открытая спортивная площадка широкого профиля (корпус 1); библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.1.4. Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Спортивный зал (корпус 1)		
1.	Рабочее место преподавателя	1
2.	Демонстрационная доска	1
3.	Скамейки гимнастические	3
4.	Маты гимнастические	10
5.	Брусья гимнастические разновысокие	1
6.	Козел гимнастический	1
7.	Мостик гимнастический	1
8.	Бревно гимнастическое	1
9.	Стойки для прыжков в высоту	1
10.	Щиты баскетбольные	2
11.	Сетка волейбольная	1
12.	Мячи баскетбольные	1
13.	Мячи волейбольные	8
14.	Мячи футбольные	3
15.	Конусы	20
16.	Скакалки	20
17.	Палки гимнастические	10
18.	Канат для лазания	1
19.	Винтовки пневматические	2
20.	Веревки туристические	2
21.	Карабины туристические	10
22.	Страховки универсальные туристские	5
23.	Компас туристический	10
24.	Секундомеры	2
25.	Обручи гимнастические	15
I.	Технические средства обучения	
1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Музыкальный центр	1
II.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1.	Видеофильмы:	
	- баскетбол – методика обучения технике игры;	1
	- туризм – вязка туристских узлов;	1

	- легкая атлетика; - волейбол	1 1
2.	Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - легкая атлетика; - баскетбол; - волейбол; - футбол; - гандбол; - плавание; - гимнастика; - йога; - фитнес и др.	Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д
3.	Аудиозаписи и фонохрестоматии: - музыкальные диски; - кассеты; - флешки и жесткие диски	К
IV	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций; - конспекты – опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д Д К К
4	Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации; - материалы для итоговой аттестации	К К К К

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал (корпус 2)	
1.	Мяч баскетбольный	
2.	Мяч волейбольный	
3.	Мяч футбольный	
4.	Скакалки	30
5.	Гимнастическая скамейка	
6.	Шведская стенка	
7.	Сетка волейбольная	
8.	Гимнастическая палка	
9.	Секундомер	
10.	Стол для настольного тенниса	
11.	Ракетка для настольного тенниса	
12.	Мяч для настольного тенниса	
I.	Технические средства обучения	
1.	Музыкальный центр	1
II.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
2.	Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - легкая атлетика; - гимнастика; - спортивные игры; - лыжная подготовка.	Д Д Д Д
3.	Аудиозаписи и фонохрестоматии:	К
IV	Учебно-методические материалы по дисциплине	

1	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций по всем темам курса	Д
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине - учебно – практические материалы	15
3	Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	30 30

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Открытая спортивная площадка широкого профиля		
1.	Перекладины длиной 2 метра	3
2.	Брусья параллельные длиной по 3 метра	
3.	Рукоход длиной 8,5 метров	
4.	Баскетбольная заасфальтированная площадка с баскетбольными щитами	
5.	Волейбольная песочная площадка со стойками для сетки	
6.	Прыжковая яма	

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

1.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 317 с.
2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023
3. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутын [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с.
4. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 176 с.
5. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 103 с.
6. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.
7. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 322 с.

8. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 227 с.

9. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с.

Дополнительные источники:

10. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. — 249 с.

11. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа ; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 720 с.

12. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учебных заведений/под ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд. Перераб. - Москва: Издательский центр Академия, 2013. - 464 с.

13. Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. — Москва: Советский спорт, 2013. — 98 с.

14. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. — Москва: АСТ, 2011. — 864 с.

15. Сортэл, Н. Баскетбол: первые шаги. 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл; пер. с англ. — Москва: АСТ; Астрель, 2012. — 240с.

16. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 189 с.

17. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Решетников и др. — 14-е изд., испр. и доп. — Москва: Академия, 2014. — 176 с.

18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 10-е изд. — Москва: Издательский центр Академия, 2018. — 496с.

Интернет – ресурсы:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: электронное учебное пособие / Ш.З. Хуббиев [и др.]. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2018. — 272 с. — URL:

https://aldebaran.ru/author/m_lukina_s/kniga_bazovyye_i_novyie_vidyi_fizkulturno_spor/

2. Валеология - здоровый образ жизни. - URL: <http://www.fiziolive.ru/>

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – статьи из научного журнала Науки о здоровье, Науки об образовании - URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka?i=1128549>

4. Спорт в школе и здоровье детей. - URL: <http://festival.1september.ru>

5. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры. - URL: <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>

3.3 Организация образовательного процесса

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

– организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

– проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

– организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

– организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

– регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

– организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

– Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: do.kpk.kss45.ru.

– Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>.

– Образовательная платформа «Юрайт».

– Безопасное пространство для общения по учебе «Сферум» в национальном мессенджере МАХ.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля в форме практических занятий, тестирования, выполнения индивидуальных заданий, и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта, экзамена /ПРИЛОЖЕНИЕ 1/.

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения	
1	Планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Тестирование, оценка выполнения практического задания. Проведение и анализ занятий по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности дифференцированный зачет экзамен
2	Выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Оценка практических умений и навыков, самооценка, взаимооценка дифференцированный зачет экзамен
3	Использовать терминологию по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Тестирование, дифференцированный зачет экзамен
4	Применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	Практическое занятие, взаимооценка дифференцированный зачет

		экзамен
5	Обучать двигательным действиям учащихся по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Оценка на практическом занятии, самооценка дифференцированный зачет экзамен
6	Подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	Практическая работа дифференцированный зачет экзамен
7	Использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	оценка на практическом занятии. дифференцированный зачет экзамен
	Усвоенные знания	
1	Историю и этапы развития изученных видов спорта;	устный опрос, тестирование дифференцированный зачет экзамен
2	Терминологию изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;	устный опрос, тестирование дифференцированный зачет экзамен
3	Технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;	Диагностический тест, практическое занятие дифференцированный зачет экзамен
4	Содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	практическое занятие, тестирование дифференцированный зачет экзамен
5	Методику обучения двигательным действиям базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;	практическое занятие дифференцированный зачет экзамен
6	Особенности и методику развития физических качеств в предложенных видах физкультурно-спортивной деятельности;	дифференцированный зачет экзамен
7	Основы судейства по изученным видам спорта;	Устный опрос, практическая работа дифференцированный зачет экзамен
8	Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	Устный опрос дифференцированный зачет экзамен
9	Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	практическое занятие дифференцированный зачет экзамен

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

(обязательное)

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО

ОП.15 Практикум по физическому совершенствованию в избранном виде спорта

(наименование дисциплины)

Баскетбол

I. Материалы для текущего контроля

Практическое занятие

Тема: Совершенствование техники ведения мяча, передач и бросков в баскетболе

Оборудование: баскетбольные мячи, конусы (фишки) для разметки, секундомер, свисток, медицинболы, баскетбольные щиты с кольцами.

Задания:

Уровень 1 (базовый) — «Выполнение по образцу» (1–2 балла)

Задание 1.1. Ведение мяча на месте и в движении (5 минут)

Обучающиеся выполняют ведение мяча:

- на месте правой и левой рукой (по 30 сек. каждой);
- в движении шагом по прямой (туда – правой, обратно – левой);
- в движении бегом с соблюдением дистанции.

Задание 1.2. Передачи мяча в парах на месте (5 минут)

В парах с расстояния 3–4 м выполнить:

- 10 передач двумя руками от груди;
- 10 передач одной рукой от плеча;
- 10 передач с отскоком от пола.

Задание 1.3. Броски в кольцо с близкой дистанции (5 минут)

С дистанции 2–3 метра выполнить 10 бросков одной рукой от плеча (с места)

Уровень 2 (повышенный) — «Применение в стандартных условиях» (3–4 балла)

Задание 2.1. Ведение «змейкой» с обводкой конусов (10 минут)

На линии расставлены 4–5 конусов на расстоянии 2–3 м друг от друга. Обучающийся ведёт мяч, обводя конусы правой рукой (туда), левой рукой (обратно). Фиксируется время выполнения (сек.) и количество ошибок (потеря мяча, касание конуса).

Задание 2.2. Передачи в движении в парах (10 минут)

Пары двигаются вдоль площадки, выполняя передачи на ходу. Дистанция 6–8 м. За 1 минуту выполнить максимальное количество передач без потери мяча.

Задание 2.3. Штрафной бросок (5 минут)

С линии штрафного броска выполнить 10 бросков

Уровень 3 (высокий) — «Перенос в нестандартные условия» (5–6 баллов)

Задание 3.1. Комплексное упражнение «Ведение – передача – бросок» (15 минут)

1. Схема выполнения:

2. Старт от лицевой линии.

3. Ведение мяча с обводкой 3 конусов.

4. Передача мяча партнёру, который находится у штрафной линии.

5. Партнёр ловит мяч, выполняет ведение до щита и бросок в движении после двух шагов.

6. Обучающиеся меняются ролями.

7. Упражнение выполняется на время и качество.

Задание 3.2. Учебно-тренировочная игра 3×3 или 5×5 (25 минут)

Игра проводится с акцентом на применение изученных технических элементов.

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если:

- набрано 11–12 баллов;
- техника ведения, передач и бросков правильная, без ошибок;
- упражнения уровня 2 выполнены с результатом на «5»;
- в игровой деятельности демонстрируется уверенное владение мячом, точные передачи и результативные броски.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если:

- набрано 8–10 баллов;
- техника выполнения в целом правильная, допущены 1–2 незначительные ошибки;
- упражнения уровня 2 выполнены на «4»;
- в игре допускаются отдельные ошибки при ведении или передачах.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если:

- набрано 5–7 баллов;
- техника выполнения имеет существенные ошибки;
- упражнения уровня 2 выполнены на «3»;
- в игре наблюдаются потери мяча и неточные передачи.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если:

- набрано менее 5 баллов;
- техника ведения, передач и бросков неправильная;
- упражнения уровня 2 выполнены ниже норматива на «3»;
- студент не может участвовать в игровой деятельности

Практическое занятие

Тема: Совершенствование защитных действий и тактических взаимодействий в баскетболе

Оборудование: баскетбольные мячи, конусы (фишки) для разметки, секундомер, свисток, медицинболы, баскетбольные щиты с кольцами.

Задания:

Уровень 1 (базовый) — «Освоение защитной стойки и перемещений» (1–2 балла)

Задание 1.1. Защитная стойка (5 минут)

Обучающиеся принимают защитную стойку по сигналу: стопы чуть шире плеч и параллельны, руки полусогнуты, ладони открыты в сторону воображаемого нападающего. Ступни не отрываются от пола, центр тяжести распределён равномерно.

Методические указания: Стойка должна быть устойчивой; спина прямая, голова поднята, взгляд направлен вперёд.

Задание 1.2. Перемещение приставными шагами (5 минут)

Перемещение в защитной стойке приставными шагами:

- вправо и влево (5–7 метров);
- по диагонали вперёд и назад;
- «змейкой» между конусами.

Методические указания: Ноги не скрещиваются, «задняя» нога «тащится» по полу; не прыгать при перемещении.

Задание 1.3. «Зеркало» — перемещение за партнёром (5 минут)

Работа в парах: один обучающийся выполняет движения (шаги в стороны, рывки, остановки), второй — в защитной стойке повторяет его перемещения, сохраняя дистанцию 1–1,5 м.

Методические указания: через 30 секунд партнёры меняются ролями. Важно сохранять низкую стойку и не терять зрительный контакт.

Уровень 2 (повышенный) — «Защита против игрока с мячом» (3–4 балла)

Задание 2.1. Закрытая и открытая стойки (10 минут)

В тройках: нападающий выполняет передвижения, стараясь получить передачу от игрока с мячом. Защитник играет в закрытой стойке, перекрывая линию передачи. При получении мяча нападающим — переключение на активную защиту, стремление выбить или отобрать мяч.

Методические указания: Расстояние между нападающим и защитником — вытянутая рука; защитник должен видеть и мяч, и опекаемого игрока.

Задание 2.2. Защита против дриблёра (10 минут)

Парная работа: нападающий выполняет ведение мяча на месте с укрыванием, защитник старается выбить или отобрать мяч. Затем нападающий двигается влево-вправо, по диагоналям.

Методические указания: держать дистанцию, спина ровная, активная работа рук без фолов.

Уровень 3 (высокий) — «Тактические взаимодействия в защите» (5–6 баллов)

Задание 3.1. Игровые ситуации 3×3 с заданием (15 минут)

Игра на половине площадки 3×3 с конкретным тактическим заданием: смена защитников при заслоне, подстраховка, переключение. Учитываются правильность взаимодействий и тактическая грамотность.

Задание 3.2. Учебная игра 5×5 с тактическими заданиями (20 минут)

Полноценная игра с установкой на защитные действия. Студенты распределяются по позициям, отрабатывают:

- зонную и личную защиту (по заданию преподавателя);
- подбор мяча на щите;
- быстрый переход от защиты к нападению.

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если:

- набрано 11–12 баллов;
- техника ведения, передач и бросков правильная, без ошибок;
- упражнения уровня 2 выполнены с результатом на «5»;
- в игровой деятельности демонстрируется уверенное владение мячом, точные передачи и результативные броски.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если:

- набрано 8–10 баллов;
- техника выполнения в целом правильная, допущены 1–2 незначительные ошибки;
- упражнения уровня 2 выполнены на «4»;
- в игре допускаются отдельные ошибки при ведении или передачах.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если:

- набрано 5–7 баллов;
- техника выполнения имеет существенные ошибки;
- упражнения уровня 2 выполнены на «3»;
- в игре наблюдаются потери мяча и неточные передачи.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если:

- набрано менее 5 баллов;
- техника ведения, передач и бросков неправильная;
- упражнения уровня 2 выполнены ниже норматива на «3»;
- студент не может участвовать в игровой деятельности

II. Материалы для промежуточной аттестации*

Вид промежуточной аттестации дифференцированный зачёт

Форма проведения аттестации - тестирование

Форма проведения:

В упражнении участвуют два баскетболиста. Игрок без мяча стоит спиной к стене на расстоянии 2 м от нее, другой игрок с мячом — лицом к стене на расстоянии 3 м. По сигналу он выполняет передачу в стенку, а его товарищ должен успеть повернуться и поймать мяч. Усложнение достигается изменением расстояния до стены или изменением направления передачи мяча в стенку. Движущимся объектом для баскетболиста, стоящего спиной к стене, является мяч. Чтобы его поймать, игроку надо правильно рассчитать направление и скорость. Два игрока А и Б с мячами в руках встают напротив друг друга на расстоянии 1,5 м. Баскетболисту надо выполнить каждой рукой Х ударов мячом об пол. При этом он должен смотреть на игрока Б, который произвольно (в любом темпе и любой рукой) выполняет удары мяча об пол, стараясь помешать партнеру. Успешное выполнение упражнения игроком А требует от него концентрации внимания на собственном задании независимо от сбивающих действий игрока Б. Упражнение способствует также улучшению устойчивости внимания).

Игроки располагаются четырехугольником. Баскетболист А передает мяч от груди игроку Б, затем бежит по диагонали и становится в конце противоположной колонны. Игрок Б, получив мяч, передает пас от пола партнеру В, бежит и занимает позицию в конце колонны, куда передавал мяч. Игрок В передает мяч правой рукой от груди баскетболисту Г, бежит по диагонали и становится в конце колонны, а тот, получив мяч, ведет его к кольцу и бросает в кольцо).

Скоростное ведение – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятые «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

Передачи мяча – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу. Получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

Броски с дистанции. Для групп НП – выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

Баскетбольные тесты

1. Передвижение в защитной стойке. На площадке расположены два конуса на расстоянии 4 м. друг от друга. Игрок выполняет передвижение приставными шагами с касаниями рукой конуса. (13 касаний-5), (12 касаний-4), (11 касаний-3). Время выполнения 30 сек.
2. Быстрые руки (восьмерка). И.п.- ноги шире ширины плеч, туловище наклонено вперед, мяч проводится под ногами-восьмерка. (30 раз-5), (27 раз-4), (25 раз-3). Время выполнения 30 сек.
3. Броски мяча из под кольца. Два конуса расположены на углах прямоугольника, игрок с мячом от лицевой линии ведет мяч к конусу обводит его и атакует кольцо, подбирает мяч и

выполняет то же самое от другого конуса. (6 попадании-5), (5 попадании-4), (4 попадании-3). Время выполнения 30 сек. При атаке кольца слева - бросок левой рукой, справа - правой рукой.

4. Передача на точность. На стене расположена мишень-лист А4, игрок с мячом на расстоянии 4 м. Задание: выполняя передачу попасть мячом в мишень. (7 раз-5), (6 раз-4), (5 раз-3). На выполнение дается 10 бросков.

5. Броски с дистанции. Игрок с мячом находится за разметкой, и выполняет броски по кольцу с любой точки. (7 попадании-5), (6 попадании-4), (5 попадании-3). На выполнение задания дается 10 бросков.

6. Челночный бег с ведением баскетбольного мяча 3 x 10 метров. По команде марш игрок выполняет скоростное ведение мяча до конуса, касается конуса и возвращается обратно, касается рукой конуса и с дриблингом производит финиширование.

Сводная шкала перевода баллов в итоговую оценку

Максимальная сумма баллов: 30 (6 упражнений × 5 баллов)

Итоговая оценка	Сумма баллов	Процент выполнения
«5» (отлично)	26–30	87% – 100%
«4» (хорошо)	21–25	70% – 86%
«3» (удовлетворительно)	15–20	50% – 69%
«2» (неудовлетворительно)	0–14	ниже 50%

Дополнительные условия:

- Упражнение считается **не засчитанным**, если при его выполнении допущены грубые нарушения техники безопасности.
- При получении оценки «2» за одно из упражнений итоговая оценка снижается на один балл (при сумме, соответствующей более высокому уровню).
- Учитывается **динамика индивидуальных результатов** по сравнению с предыдущим контролем.

Волейбол

I. Материалы для текущего контроля

Практическое занятие

Тема: Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча, приёма мяча с подачи и нападающего удара

Оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, стойки для крепления сетки, мишени (обручи / листы А4), флажки для разметки.

Задания:

Уровень 1 (базовый) — «Освоение техники» (1–2 балла)

Задание 1.1. Стойка и перемещения волейболиста (5 минут)

Обучающиеся принимают основную стойку волейболиста: ноги на ширине плеч, слегка согнуты, одна нога впереди, руки перед грудью, локти опущены. Выполняют перемещения приставными шагами вправо/влево, лицом вперёд и спиной вперёд по сигналу преподавателя.

Задание 1.2. Передача мяча сверху двумя руками над собой (5 минут)

Обучающийся выполняет верхнюю передачу мяча над собой на высоту 1-1,5 м. Задание – выполнить 15 передач без потери мяча.

Задание 1.3. Приём мяча снизу двумя руками (5 минут)

Обучающийся выполняет приём мяча снизу над собой, отрабатывая правильное положение рук (прямые руки, кисти соединены, мяч принимается на нижнюю часть предплечий)

Уровень 2 (повышенный) — «Применение в стандартных условиях» (3–4 балла)

Задание 2.1. Передачи мяча в парах (верхняя передача) (10 минут)

Пара обучающихся выполняет верхние передачи друг другу с расстояния 4-5 м. Упражнение выполняется в движении (перемещение приставными шагами после каждой передачи).

Оценивается количество безошибочных передач за 1 минуту.

Задание 2.2. Передачи мяча в парах (нижняя передача) (10 минут)

Аналогично заданию 2.1, но выполняется нижняя передача мяча (приём снизу).

Задание 2.3. Нижняя прямая подача на точность (10 минут)

С расстояния 5-6 м от сетки (9 м от лицевой линии) выполнить 5 подач. Цель – попасть мячом в пределы площадки.

Уровень 3 (высокий) — «Технико-тактические действия» (5–6 баллов)

Задание 3.1. Комплексное упражнение «Приём – передача – нападающий удар» (15 минут)

Схема выполнения:

1. Обучающийся выполняет нижнюю прямую подачу (1-й игрок).
2. Партнёр (2-й игрок) принимает подачу снизу двумя руками.
3. 2-й игрок выполняет верхнюю передачу связующему (3-й игрок).
4. Связующий выполняет передачу на удар.
5. 1-й игрок выполняет нападающий удар из зоны 4 или 2.

Упражнение выполняется с соблюдением всех технических требований. Оценивается качество выполнения каждого элемента.

Задание 3.2. Учебная игра 4×4 или 5×5 с тактическими заданиями (20 минут)

Проводится игра по упрощённым правилам с акцентом на использование изученных технических элементов. Преподаватель даёт тактические задания: разыгрывать мяч через связующего, выполнять определённые комбинации.

Критерии оценивания

Оценка «отлично» выставляется студенту, если:

- набрано **26–30 баллов** (87-100%);
- техника выполнения передач, приёма, подачи и нападающего удара правильная, без ошибок;
- упражнения уровня 2 выполнены с результатом на «отлично»;
- в игровой деятельности демонстрируется высокий уровень владения технико-тактическими действиями, уверенное выполнение всех элементов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если:

- набрано **21–25 баллов** (70-86%);
- техника в целом правильная, но допущены 2-3 незначительные ошибки;
- упражнения уровня 2 выполнены на «хорошо» (допущены мелкие ошибки);
- в игровой деятельности демонстрируется достаточный уровень владения техническими элементами, есть 1-2 ошибки в тактических действиях.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если:

- набрано **15–20 баллов** (50-69%);
- техника имеет существенные ошибки, но основные элементы выполняются;
- упражнения уровня 2 выполнены на «удовлетворительно»;
- в игровой деятельности наблюдаются ошибки в технике и тактике, неуверенное выполнение передач и приёма.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если:

- набрано **менее 15 баллов** (ниже 50%);
- техника выполнения неправильная, с грубыми ошибками;
- упражнения уровня 2 не выполнены или выполнены ниже норматива;

- студент не может участвовать в учебной игре.

Практическое занятие

Тема: Совершенствование техники верхней прямой подачи и нападающего удара.

Тактические действия в защите и нападении.

Оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, стойки для крепления сетки, мишени (обручи / листы А4), флажки для разметки.

Задания:

Уровень 1 (базовый) — «Освоение элементов подачи и удара» (1–2 балла)

Задание 1.1. Имитация верхней прямой подачи (5 минут)

Обучающиеся без мяча выполняют имитацию верхней прямой подачи, контролируя правильность движений:

- исходное положение: стоя лицом к сетке, левая нога впереди, туловище наклонено вперёд;
- мяч в согнутой левой руке на уровне плеча, правая рука занесена над плечом, кисть на уровне уха ;
- подброс мяча на 0,5-1 м вверх;
- ударное движение прямой правой рукой, кисть напряжена.

Задание 1.2. Имитация нападающего удара (5 минут)

Обучающиеся выполняют имитацию нападающего удара с места и с разбега:

- разбег 2-3 шага (правой, левой, прыжок);
- прыжок вверх, рука с мячом заносится над плечом;
- ударное движение прямой рукой, кисть «накрывает» мяч;
- приземление на согнутые ноги.

Задание 1.3. Верхняя прямая подача без сетки (5 минут)

С расстояния 9 м (от лицевой линии) обучающиеся выполняют верхнюю прямую подачу в стену или в пределы площадки без сетки. Оценивается правильность техники, а не точность.

Уровень 2 (повышенный) — «Применение в стандартных условиях» (3–4 балла)

Задание 2.1. Верхняя прямая подача на точность в зоны (10 минут)

С лицевой линии выполнить 5 подач в правую половину площадки и 5 подач в левую половину площадки. Цель – попасть в обозначенную зону (используются флажки или мишени на полу).

Задание 2.2. Нападающий удар с собственного подбрасывания (10 минут)

Обучающийся подбрасывает мяч над собой, выполняет разбег и нападающий удар через сетку с места (зона 4). Выполнить 5 ударов. Учитывается количество результативных ударов (мяч попал в пределы площадки) и техника исполнения.

Задание 2.3. Нападающий удар с передачи связующего (10 минут)

Обучающиеся работают в тройках: связующий выполняет высокую передачу из зоны 3 в зону 4, нападающий выполняет разбег и удар. Выполнить 5 попыток. Оценивается количество результативных ударов и техника выполнения.

Уровень 3 (высокий) — «Технико-тактические действия в игре» (5–6 баллов)

Задание 3.1. Комплексное упражнение «Подача – приём – передача – удар» (15 минут)

Схема выполнения:

1. Игрок 1 выполняет верхнюю прямую подачу (любая зона).
2. Игрок 2 принимает подачу снизу двумя руками (перевод на связующего).
3. Игрок 3 (связующий) выполняет верхнюю передачу в зону 4 или 2.
4. Игрок 4 выполняет нападающий удар.
5. Команда, выполнившая все элементы без ошибок, получает очко.

Упражнение выполняется в парах или тройках со сменой позиций. Выполняется 6-8 повторений.

Задание 3.2. Учебно-тренировочная игра 4×4 или 5×5 с тактическими заданиями (20 минут)

Игра проводится по правилам с акцентом на выполнение изученных элементов.

Преподаватель даёт конкретные тактические задания:

- выполнение подачи в определённую зону;
- организация защиты (2-2, 3-1);
- разыгрывание мяча через связующего;
- обязательное выполнение нападающего удара.

Критерии оценивания

Оценка «отлично» выставляется студенту, если:

- набрано **26–30 баллов** (87-100%);
- техника верхней прямой подачи и нападающего удара правильная, без ошибок;
- упражнения уровня 2 выполнены на «отлично» (подача – 7-10 попаданий, нападающий удар – 4-5 результативных);
- в игровой деятельности демонстрируется уверенное выполнение всех технических элементов, тактически грамотные действия.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если:

- набрано **21–25 баллов** (70-86%);
- техника в целом правильная, но допущены 2-3 незначительные ошибки (нестабильный подброс при подаче, нарушение ритма разбега при ударе);
- упражнения уровня 2 выполнены на «хорошо» (подача – 5-6 попаданий, нападающий удар – 3 результативных);
- в игре допускаются отдельные ошибки в тактике и технике.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если:

- набрано **15–20 баллов** (50-69%);
- техника имеет существенные ошибки (подача согнутой рукой, нарушение координации при нападающем ударе);
- упражнения уровня 2 выполнены на «удовлетворительно» (подача – 3-4 попадания, нападающий удар – 2 результативных);
- в игре наблюдаются ошибки, неуверенное выполнение подач и ударов, пассивность.

5. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если:

- набрано **менее 15 баллов** (ниже 50%);
- техника выполнения подачи и нападающего удара неправильная, с грубыми ошибками;
- упражнения уровня 2 не выполнены или выполнены ниже норматива (подача – менее 3 попаданий, нападающий удар – 0-1);
- студент не может участвовать в учебной игре из-за низкого уровня владения элементами.

II. Материалы для промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации дифференцированный зачёт

Форма проведения аттестации - тестирование

Критерий оценивания:

Оценка «5» ставится за пять правильных ответов за теорию, и не менее трех практических заданий, выполненных на оценку «5», при положительных оценках за оставшиеся задания.

Оценка «4» ставится за четыре правильных ответов за теорию, и не менее двух практических заданий, выполненных на оценку «5», при положительных оценках за оставшиеся задания.

Оценка «3» ставится за три правильных ответов за теорию, и не менее одного практических заданий, выполненных на оценку «5», при положительных оценках за оставшиеся задания.

Тест

Выберите один правильный ответ.

1. Партия в волейболе может закончиться со счетом:

- а) 25х24 б) 26х24 в) 31х24 г) 34х24

2. Ширина боковых линий волейбольной площадки:

- а) 5 см б) 1 см в) 1,5 см г) 2,5 см

3. Какой из предложенных приемов игры относится к волейболу?

- а) подача б) пенальти в) бросок по кольцу

4. Вес волейбольного мяча:

- а) 265г б) 240г в) 320г г) 370г

5. Окружность волейбольного мяча:

- а) 60 см

- б) 65 см

- в) 72 см

- г) 69 см

6. Укажите аббревиатуру Международной федерации волейбола.

- а) ИТФ

- б) ФИФА

- в) ФИБА

- г) ИФТ

Практический тест по волейболу

Жонглирование верхней передачей: «5» - 10 раз, «4» - 7 раз, «3» - 4 раз

Жонглирование нижней передачей: «5» - 10 раз, «4» - 7 раз, «3» - 4 раз

Поочередное жонглирование верхней и нижней передачей: «5» - 10 раз, «4» - 7 раз, «3» - 4

Нижняя прямая подача: «5» - 5 раз, «4» - 3 раз, «3» - 1 раз

Верхняя прямая подача: «5» - 5 раз, «4» - 3 раз, «3» - 1 раз

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

(обязательное)

Рассмотрено
на заседании комиссии
Протокол №____
от «__» _____ 202__ г.
Руководитель
методического
объединения /ФИО_____/

**Лист обновления (изменения и дополнения) рабочей программы
на 20__ - 20__ учебный год
в рабочую программу дисциплины**

(наименование в соответствии с УП)

ППССЗ по специальности_____

Учебный план (ы) _____ **Группа (ы)** _____
(выходные данные УП)

1. _____

2. _____

3. _____

Возможные варианты формулировок:

- внесены изменения в

- добавлены в список основных источников следующие учебные пособия:

Преподаватель

(ФИО)