

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Юрченко Дмитрий Владимирович
Должность: Директор
Дата подписания: 03.10.2023 15:09:19
Уникальный программный ключ:
feaf174667a9e97527abe3faedc50f69a2d18a17201850e34d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОРОССИЙСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЯТИГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



«УТВЕРЖДЕНО»
Директор НФ ФГБОУ ВО «ПГУ»
Д.В. Юрченко
«29» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по учебной
работе и информатизации
Е.А. Неверова
«29» августа 2023 г.

Кафедра переводоведения и межкультурной коммуникации

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФКиС.ДВ. 01.01 «ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА
(ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ, БАДМИНТОН,
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)»**

Направление подготовки
45.03.02 «Лингвистика»
Направленность (профиль) программы
«Перевод и переводоведение»

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Новороссийск 2023

Некрасова К.Н. Рабочая программа по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту «Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис)». – Новороссийск: НФ ПГУ, 2023. – 25с.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика» и содержит: наименование дисциплины, перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, указание места дисциплины в структуре образовательной программы, ее объем в зачетных единицах с указанием часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них часов и видов учебных занятий, перечень основной и дополнительной учебной литературы, учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, ресурсов сети «Интернет», информационных технологий необходимых для освоения дисциплины, фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся, описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Рецензент: кафедра физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет».

Согласовано с работодателями:

<i>№</i>	<i>ФИО</i>	<i>Должность, место работы</i>
1.	Жаринов И.Г.	президент союза «Новороссийская торгово-промышленная палата»
2.	Коркин Ю.П.	директор ООО «Капитал Крюинг»

© К.Н.Некрасова, 2023
© НФ ПГУ, 2023

1. Цель дисциплины:	формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности			
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту образовательной программы, изучается обучающимися очной формы обучения в 1-8 семестрах			
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы – компетенциями				
Планируемые результаты освоения образовательной программы (компетенции), формируемые в рамках дисциплины	Индикаторы достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Оценочные средства	
			текущего контроля	промежуточной аттестации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании и общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий	Обучающийся, освоивший дисциплину, будет: знать: значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности. уметь: применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий. владеть: основами и правилами здорового образа жизни.	1.1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности 1.2. Тесты для контроля знаний 1.3. Задания на установления соответствия 2. Компетентностно-ориентированное задание 3. Письменные работы	1. Вопросы для устного опроса на зачете/экзамене 2. Тесты для оценки двигательных умений 3. Тесты для контроля знаний

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

	для очной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	
Объем дисциплины в академических часах	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	253,9
- занятия лекционного типа, в том числе:	
- практическая подготовка	
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	252
- практическая подготовка	
- контактная работа в ходе подготовки и защиты курсовой работы	
-консультация (предэкзаменационная)	
-промежуточная аттестация по дисциплине	
Самостоятельная работа обучающихся	57,3
Контроль	16,8
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Зачет - 1-7 семестр Экзамен – 8 семестр

5. Содержание учебных занятий, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебной работы

5.1. для очной формы обучения

№	Наименование разделов (тем дисциплины)	Контактная работа обучающихся с преподавателем, с учетом интерактивных занятий (час.)									
		Тип занятий									Контактная работа в ходе подготовки и защиты
		Занятия лекционного типа, из них	Практическая подготовка (из гр.3)	Занятия семинарского типа						Практическая подготовка (из гр.9)	
				Семинары, из них	Практическая подготовка (из гр.5)	Практические, из них	Практическая подготовка (из гр.7)	Лабораторные, из них			
3	4	5	6	7	8	9	10	11			
	Семестр 1										
1.	Тема. Волейбол					8					
2.	Тема. Футбол					8					
3.	Тема. Настольный теннис					8					
	Семестр 2										
1.	Тема. Баскетбол					8					

2.	Тема. Бадминтон					8				
3.	Тема Футбол					8				
Семестр 3										
1.	Тема. Волейбол					8				
2.	Тема. Футбол					8				
3.	Тема. Настольный теннис					8				
Семестр 4										
1.	Тема. Волейбол					8				
2.	Тема. Футбол					8				
3.	Тема. Настольный теннис					8				
Семестр 5										
1.	Тема. Баскетбол					14				
2.	Тема. Бадминтон					14				
3.	Тема Футбол					14				
Семестр 6										
1.	Тема. Баскетбол					14				
2.	Тема. Бадминтон					14				
3.	Тема Футбол					14				
Семестр 7										
1.	Тема. Волейбол					14				
2.	Тема. Футбол					14				
3.	Тема. Настольный теннис					14				
Семестр 8										
1.	Тема. Баскетбол					10				
2.	Тема. Бадминтон					10				
3.	Тема Футбол					10				

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание дисциплины по темам для очной формы обучения

Наименование темы	Содержание	Активные и интерактивные формы проведения занятий
Тема 1. Волейбол	Разъяснение правил игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке по зонам,	Рефераты-презентации

	<p>правила перехода игроков, введение мяча в игру. Касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.</p> <p>Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.</p> <p>Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.</p> <p>Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние 3–6 м от сетки).</p> <p>Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>Чередование способов перемещения игроков.</p> <p>Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.</p> <p>Верхняя прямая подача. Учебная игра</p> <p>Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.</p> <p>Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.</p> <p>Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях.</p> <p>Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия.</p> <p>Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).</p> <p>Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.</p> <p>Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.</p> <p>Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.</p> <p>Одиночное и двойное блокирование.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.</p> <p>Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.</p> <p>Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.</p> <p>Индивидуальные тактические действия: при</p>	<p>Мини-проекты</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p>
--	---	--

	<p>подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи.</p> <p>Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга.</p>	
<p>Тема 2. Баскетбол</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).</p> <p>Общеразвивающие упражнения: на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Полосы препятствий.</p> <p>Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.</p> <p>Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.</p> <p>Повороты на месте. Повороты в движении.</p> <p>Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <p>Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.</p> <p>Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.</p> <p>Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола.</p> <p>Передача двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.</p> <p>Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.</p> <p>Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением</p>	<p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p>

	<p>высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p>Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	
<p>Тема 3.Футбол</p>	<p>Передвижения и остановки. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)</p> <p>Удары по мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема</p> <p>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема</p> <p>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема</p> <p>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком</p> <p>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы</p> <p>Удары по летящему мячу серединой подъема</p> <p>Удары по летящему мячу серединой лба</p> <p>Удары по летящему мячу боковой частью лба</p> <p>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель</p> <p>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь</p> <p>Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы</p>	<p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p>

	<p>Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы Ведение мяча и обводка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов) Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом Игра вратаря. Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта) Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Тактика игры. Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.</p>	
<p>Тема 4. Бадминтон</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская,</p>	<p>Рефераты-презентации Мини-проекты Компетентностно-</p>

	<p>короткая.</p> <p>Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».</p> <p>Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.</p> <p>Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</p> <p>Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами.</p> <p>Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш».</p> <p>Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек.</p> <p>Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.</p>	ориентированное задание
<p>Тема 5. Настольный теннис</p>	<p>Развитие психофизических качеств теннисиста: быстроты, ловкости, двигательной реакции, чувства мяча.</p> <p>Понятие техники игры. Роль техники в достижении спортивного мастерства. Развитие техники игры в последние годы. Расширение арсенала технических действий в настольном теннисе. Особенности основных приемов игры.</p> <p>Способы хваток ракетки. Основные особенности техники игры горизонтальной и вертикальной хватки ракетки.</p> <p>Основные стойки, способы передвижений.</p> <p>Виды вращений мяча, особенности ударов из</p>	<p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p>

	<p>разных зон. Особенности координаций движений рук, ног и туловища при выполнении ударов. Перемещения теннисиста беговыми, скрестными, сдвоенными шагами, прыжками, выпадами. Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). Подготовительные и завершающие атакующие удары. Активная и пассивная защита, способы ее ведения. Особенности выполнения ударов в зависимости от высоты отскока принимаемого мяча, силы и направления его вращения, скорости полета, расстояния приема от стола и т. д.</p> <p>Роль подачи в игре. Тренировка сложных подач. Тренировка подач и их приема. Роль имитационных упражнений как важного, эффективного средства в совершенствовании техники игры теннисиста.</p> <p>Особенности передвижений при игре в паре: при игре одинаковых по стилю партнеров; при игре правой рукой с левшой; при игре обеих правшей. Понятие стратегии и тактики игры. Их взаимосвязь и взаимозависимость. Разновидности тактических вариантов игры с противниками различных стилей игры. Тактика одиночной и парных игр. Прогнозирование тактических действий противника.</p> <p>Методы тренировки тактических вариантов игры. Зависимость стратегии и тактики игры от особенностей ракеток и мячей.</p> <p>Методы тренировки тактических вариантов игры. Зависимость стратегии и тактики игры от особенностей ракеток и мячей.</p> <p>Роль имитации ударов для изучения и совершенствования техники. Способы совершенствования ударов. Исправление основных ошибок в игре.</p> <p>Тактическая подготовка. Зависимость тактической подготовки от технической, физической и психологической подготовки. Освоение основ тактики одиночной и парной игры.</p> <p>Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Планирование игровых действий. Изучение основных правил игры.</p> <p>Учебная игра.</p>	
--	--	--

6.2. Тематика и виды самостоятельной работы по дисциплине для очной формы обучения

Наименование темы	Виды самостоятельной работы
Тема 1. Волейбол	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов,

	сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для совершенствования техники игры в волейбол и развития физических качеств, необходимых для занятий волейболом.
Тема 2. Баскетбол	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для совершенствования техники игры в баскетбол и развития физических качеств, необходимых для занятий баскетболом.
Тема 3. Футбол	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для совершенствования техники игры в футбол и развития физических качеств, необходимых для занятий футболом.
Тема 4. Бадминтон	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для совершенствования техники игры в бадминтон и развития физических качеств, необходимых для занятий бадминтоном.
Тема 5. Настольный теннис	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для совершенствования техники игры в настольный теннис и развития физических качеств, необходимых для занятий настольным теннисом.

7. Перечень литературы, в том числе для самостоятельной работы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

I. Основная литература
Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - студенты вузов. - ISBN 978-5-9906734-7-2. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479
Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - Москва: Спорт, 2015. - 568 с. : ил., табл., граф. - Библиогр. в кн. - студенты вузов. - ISBN 978-5-9906578-9-2.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456
II. Дополнительная литература
Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. - Омск: Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с.: ил. - Библиогр. в кн. - студенты вузов. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444
III. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)
Научная электронная библиотека КиберЛенинка [Электронный ресурс] https://cyberleninka.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс] window.edu.ru Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] elibrary.ru Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» https://www.infosport.ru/ История Олимпийских игр https://www.olympichistory.info/ Министерство спорта РФ https://www.minsport.gov.ru/
IV. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем
ЭБС ЮРАЙТ URL: https://urait.ru/
УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам». URL: http://www.ebiblioteka.ru/
ЭБС «Университетская библиотека онлайн». URL: http://www.biblioclub.ru/
Национальная электронная библиотека (НЭБ). URL: https://нэб.рф

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Образовательная деятельность по учебной дисциплине проводится в форме контактной и самостоятельной работы. Оценка сформированности компетенций осуществляется во время текущей и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной образовательной среде и включать в себя:

- лекционные занятия,
- практические занятия,
- текущий контроль;
- промежуточную аттестацию.

Контактная работа предполагает использование активных и интерактивных образовательных технологий, способствующих проявлению творческих, исследовательских способностей студентов, поиску новых идей для решения различных задач по дисциплине. Активные и интерактивные образовательные технологии ориентированы на взаимодействие студента с преподавателем и друг с другом.

На занятиях лекционного типа предусматривается преимущественно передача учебной информации обучающемуся.

В ходе лекций обучающимся следует подготовить конспекты лекций, кратко, схематично, последовательно фиксируя основные положения, выводы, формулировки, обобщения, выделяя ключевые слова, термины. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю в конце лекции.

На учебных занятиях практического типа обучающиеся по предложенному заранее преподавателем плану работают в группах или индивидуально для выполнения практических заданий.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра и представляет собой оценку компетенций, сформированных на занятиях и в ходе самостоятельного изучения студентами учебного материала.

Промежуточная аттестация предполагает оценку качества освоенной студентом дисциплины или ее отдельного этапа в форме зачета.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине подразделяется на самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя; самостоятельную работу, которую студент организует по своему усмотрению, без непосредственного руководства и контроля со стороны преподавателя.

Работа в электронной образовательной среде как информационной системе комплексного назначения, обеспечивающей реализацию дидактических возможностей информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения, является важной составляющей как контактной, так и самостоятельной работы, осуществляется под руководством и контролем преподавателя. Для работы в электронной образовательной среде обучающемуся необходимо зарегистрироваться и найти соответствующую изучаемую дисциплину, представленную теоретическим материалом, практическими заданиями в виде тестов, ситуационных задач, тем для написания творческих работ, заполнения схем, таблиц и др. Доступ к материалам электронного учебного курса может быть ограничен по времени и количеству попыток. В ходе выполнения заданий в электронной образовательной среде студенты знакомятся с оценкой собственных результатов по дисциплине, могут задавать вопросы преподавателю, прикреплять рецензии на работы своих товарищей, участвовать в работе форумов и чатов с преподавателем и одногруппниками по вопросам изучения дисциплины.

В процессе реализации дисциплины используются следующие виды самостоятельной работы:

1. *Работа с основной и дополнительной литературой*, которую желательно проводить по следующим этапам:

- общее ознакомление с произведением в целом по его оглавлению;
- беглый просмотр всего содержания;
- чтение в порядке последовательности расположения материала;
- выборочное чтение какой-либо части произведения;
- выписка представляющих интерес материалов.

При изучении литературы по выбранной теме используется не вся информация, в ней заключенная, а только та, которая имеет непосредственное отношение к теме занятия практического типа и является потому наиболее ценной и полезной. Таким образом, критерием оценки прочитанного является возможность его практического использования в учебной работе.

Работая над каким-либо частным вопросом или разделом, необходимо видеть его связь с проблемой в целом, а, рассматривая широкую проблему, уметь делить ее на части, каждую из которых продумывать в деталях.

2. *Компетентностно-ориентированные задания*, в том числе *мини-проекты (научно-исследовательская) работа* – работа, нацеленная на овладение обучающимися определенным универсальным набором способов деятельности. В процессе подготовки мини-проектов студенту необходимо придерживаться следующих критериев:

- 1) актуальность, научная новизна, защищенность и обоснованность идеи проекта
- 2) степень разработанности проекта, логичность, аргументированность, фундаментальность и практикоориентированность выводов, использование оригинальных методик в ходе решения поставленных задач

3) инновационный характер и/или практическая ориентированность проекта и его перспективность для конкретной сферы деятельности человека

4) степень реального / планируемого внедрения результатов проекта в практическую деятельность

3. *Письменная работа (научно-исследовательская) работа (реферат, доклад, сообщение)*- одна из форм самостоятельной работы студентов, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы. В процессе подготовки творческих заданий студенту необходимо продемонстрировать высокую степень самостоятельности, умение логически обрабатывать материал, умение самостоятельно сравнивать, сопоставлять и обобщать материал, умение классифицировать материал по тем или иным признакам, умение высказывать свое отношение к описываемым явлениям и событиям, умение давать собственную оценку какой-либо работы и др.

В письменной работе материал должен быть изложен логично, последовательно, четко и конкретно излагаться предмет исследования, в полной мере даваться определение того или иного понятия. Обучающемуся необходимо показать роль и значение изучаемого вопроса, его место в системе теоретических положений и категорий. Весьма ценным в работе является подкрепление теоретических выводов фактами практической деятельности, примерами из реальной практики. Обязательно должны присутствовать элементы полемики.

Письменная работа должна быть размещена студентом в электронной образовательной среде или представлена на занятии. На занятии студент в течение 5-7 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада он отвечает на вопросы. На основе обсуждения написанного и доложенного обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

4. *Тестирование* предполагает выполнение обучающимся стандартизированных заданий или особым образом связанных между собой заданий, в которых необходимо выбрать один или несколько предлагаемых ответов на поставленные вопросы (задания). Тестирование может быть бланковым или проводиться в электронной образовательной среде.

5. *Презентация* представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов, сопровождающую выступление докладчика. Презентацию удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Количество слайдов - пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов). Слайды подготавливаются на основе использования фактического или иллюстративного материала (таблиц, графиков, фотографий и пр.).

6. *Подготовка к промежуточной аттестации* является заключительным этапом изучения всей дисциплины или ее части и преследуют цель проверить полученные студентом знания.

Конкретные задания, используемые для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, представлены в отдельном документе «Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине», прилагаемом к рабочей программе.

В ходе освоения дисциплины в зависимости от набранных баллов обучающимся формируется кумулятивная рейтинговая оценка (максимум - 100 %).

Результаты промежуточной аттестации определяются в ходе прохождения обучающимися аттестационных испытаний, а также учитывают результаты выполнения заданий, предусмотренных для текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Этап оценивания	Виды учебно-познавательной	Оценочные средства	Максимальная рейтинговая
-----------------	----------------------------	--------------------	--------------------------

	деятельности		оценка (%)
1 семестр			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.2 Волейбол Задание 1.1.3 Футбол	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; - выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.4 Настольный теннис 2. Задания на установления соответствия Задание 1.3 а 3 Письменные работы Задание 3 (вопросы 1-4)	30
Третий период (промежуточная аттестация) ¹	- устный опрос;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1.2 Волейбол (вопрос 1,2) Задание 1.3 Настольный теннис (вопрос 1) Задание 1.4 Футбол (вопрос 1)	40
2 семестр			
Этап оценивания	Виды учебно-познавательной деятельности	Оценочные средства	Максимальная рейтинговая оценка (%)
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.1 Баскетбол Задание 1.1.5 Бадминтон	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; - выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.3 Футбол 2. Задания на установления соответствия Задание 1.3 б 3. Компетентностно-ориентированные задания Тема по согласованию с преподавателем	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- устный опрос;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1.1 Баскетбол (вопрос 1,2) Задание 1.3 Бадминтон (вопрос 1) Задание 1.4 Футбол (вопрос 2)	40
3 семестр			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.2 Волейбол Задание 1.1.3 Футбол	30

Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; - выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.4 Настольный теннис 2. Письменные работы Задание 3 (вопросы 5-8)	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- устный опрос;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1.2 Волейбол (вопрос 3,4) Задание 1.3 Настольный теннис (вопрос 2) Задание 1.4 Футбол (вопрос 3)	40
4 семестр			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.1 Баскетбол Задание 1.1.5 Бадминтон	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; - выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.3 Футбол 2. Компетентностно-ориентированные задания Тема по согласованию с преподавателем	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- устный опрос;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1.1 Баскетбол (вопрос 3,4) Задание 1.3 Бадминтон (вопрос 2) Задание 1.4 Футбол (вопрос 4)	40
5 семестр			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.2 Волейбол Задание 1.1.3 Футбол	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; - выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.4 Настольный теннис 2. Письменные работы Задание 3 (вопросы 9-12)	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- устный опрос;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1.2 Волейбол (вопрос 5,6) Задание 1.3 Настольный теннис (вопрос 3) Задание 1.4 Футбол (вопрос 5)	40
6 семестр			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности	30

контроль)		Задание 1.1.1 Баскетбол Задание 1.1.5 Бадминтон	
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; - выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.3 Футбол 2. Компетентностно-ориентированные задания Тема по согласованию с преподавателем	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- устный опрос;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1.1 Баскетбол (вопрос 5,6) Задание 1.3 Бадминтон (вопрос 3) Задание 1.4 Футбол (вопрос 6)	40
7 семестр			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.2 Волейбол Задание 1.1.3 Футбол	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; - выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.4 Настольный теннис 2. Тесты для контроля знаний Задание 1.2.2. Волейбол Задание 1.2.3.Настольный теннис	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- устный опрос;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1.2 Волейбол (7,8) Задание 1.3 Настольный теннис (вопрос 4) Задание 1.4 Футбол (вопрос 7) 2. Тесты для контроля знаний Задание 2.3. 3. Письменные работы Задание 3 (вопросы 13-16)	40
8 семестр			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.1 Баскетбол Задание 1.1.5 Бадминтон	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; - выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности Задание 1.1.3 Футбол 2. Тесты для контроля знаний Задание 1.2.1. Баскетбол Задание 1.2.4.Футбол Задание 1.2.5. Бадминтон 3. Компетентностно-ориентированные задания Тема по согласованию с преподавателем	30
Третий период	- устный опрос;	1. Тесты для оценки	40

(промежуточная аттестация)		двигательных умений Задание 2 2. Вопросы для устного опроса Задание 1.1 Баскетбол (вопрос 7,8) Задание 1.3 Бадминтон (вопрос 4) Задание 1.4 Футбол (вопрос 8) Задание 1.2. Вопросы к экзамену	
----------------------------	--	---	--

Перевод рейтинговой оценки, набранной обучающимся в рамках балльно-рейтинговой системы оценки результатов его обучения по дисциплине, в 5-балльную систему осуществляется по следующей схеме:

Оценка по пятибалльной системе	Рейтинговая оценка
«отлично» / «зачтено»	больше либо равно 90%
«хорошо» / «зачтено»	75 - 89%
«удовлетворительно» / «зачтено»	60 - 74%
«неудовлетворительно» / «не зачтено»	меньше либо равно 59%

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» 0-59% от тах рейтинговой оценки контроля	Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» 60-74% от тах рейтинговой оценки контроля	Оценка «хорошо» / «зачтено» 75-89% от тах рейтинговой оценки контроля	Оценка «отлично» / «зачтено» 90-100% от тах рейтинговой оценки контроля
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании и общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий	знать: значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности	Незнание либо отрывочное представление учебно-программного материала; изложение учебного материала неполное, бессистемное, препятствующее усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки, неисправляемые даже с помощью преподавателя; бессистемное выделение случайных признаков изученного; неумение производить простейшие операции анализа и синтеза; делать обобщения, выводы.	Фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя; затруднения при выполнении существенных признаков изученного, при выявлении причинно-следственных связей и формулировке выводов	Знание основных проблем программы; изложение полученных знаний в устной, письменной и /или графической форме, полное, системное, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентом после указания преподавателя на них; выделение существенных признаков изученного с помощью операций анализа и синтеза; выявлений	Глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретной дисциплины; изложение полученных знаний в устной, письменной и /или графической форме, полное, системное, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые студентами; выделение существенных признаков изученного с помощью операций

					причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений, в которых могут быть отдельные несущественные ошибки; подтверждение изученного известными фактами и сведениями.	анализа и синтеза; выявление причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений; свободное оперирование известными фактами и сведениями с использованием сведений из других предметов
		уметь: применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий	Испытывает значительные затруднения при применении умений (выполнении действий); затрудняется прокомментировать выполненные действия (умения) и/или допускает грубые ошибки, затрудняется отвечать на вопросы преподавателя; неумение логически корректно и аргументировано излагать материал.	Применяет умение (выполняет действие) в знакомой ситуации (по алгоритму, с опорой на подсказки преподавателя); в комментариях, выполняемых действий имеются незначительные пропуски, негрубые ошибки, могут быть затруднения в ответах на вопросы преподавателя; стремление логически определенно и последовательно изложить материал.	Применяет умение (выполняет действие) на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент сам исправляет; комментирует выполняемые действия не всегда полно, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение материала.	Свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях; свободно комментирует выполняемые действия (умения), отвечает на вопросы преподавателя; логически корректное и убедительное изложение материала.
		владеть:	Не владеет концептуально-	Испытывает	Умело использует	Свободно

		<p>основами и правилами здорового образа жизни</p>	<p>понятийным аппаратом и терминологией; затрудняется при выполнении ситуационных /практических задач, в выполнении своей роли, работа проводится с опорой на преподавателя или других студентов.</p>	<p>затруднения в использовании научно-понятийного аппарата и терминологии дисциплины; способен решать лишь наиболее легкие ситуативные /практические задачи. При решении ситуативных/практических задач используется прежний опыт и не применяются новые методики; студент обнаруживает слабую взаимосвязь теории с практическими задачами.</p>	<p>концептуально-понятийный аппарат в процессе анализа основных проблем программы; способен решать легкие и средней тяжести ситуационные /практические задачи, Использует методы исследований в объеме, превышающий обязательный минимум. В основном обнаруживает взаимосвязь теории с практическими задачами.</p>	<p>владеет концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области; способен решать ситуационные /практические задачи повышенной сложности с использованием современных рациональных методик. Использует методы исследований в объеме, необходимом для практической деятельности, убедительно увязывает теоретические аспекты с практическими задачами.</p>
--	--	--	---	---	--	--

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование учебной аудитории	Описание материально-технической базы учебной аудитории
<p>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – спортивный зал МБОУ СОШ №29 г. Новороссийск, Краснодарский край.</p> <p>Открытый стадион, Краснодарский край, г. Новороссийск, МБОУ СОШ №19</p>	<p>Малый спортивный зал: волейбольные мячи: 15; баскетбольные мячи: 17; футбольные мячи: 10; обручи: 11; гири (16 кг): 1; весы медицинские: 1; гантели 20 кг профессиональные: 2; гири (24 кг): 1; гири (32): 1; гриф для штанги: 2; диски: 5кг – 2, 10кг – 2, 15кг – 2, 20кг – 2, 25кг – 2; кольца баскетбольные: 6; сетки баскетбольные: 6; щиты баскетбольные (стекло центральное): 2; щиты баскетбольные: 4; мешок для бокса: 1; тонометр: 2; мячи медные большие: 6; насосы: 2; ракетки для бадминтона: 22; ракеток для настольного тенниса: 22; ростомер: 1; шведская стенка «тренажер с крепежом»: 10; воланы для бадминтона: 40; сетки волейбольные: 2; фишки футбольные: 20; шарики для настольного тенниса: 40; тренажер «Стойка + скамья для жима лежа»: 1; комплект тренажеров «Атлант»: 3; штанг олимпийских (180 кг): 14; канатов для перетягиваний: 1; стойки под штанги (горизонтальные): 1; стартовых колодок: 3; растяжки: 10; вышка волейбольная: 1; колонка музыкальная: 1; ролики для пресса: 2; стол для прыжков в высоту: 1; барьеров тренировочных: 2; секундомеров: 3; форм для волейбола (муж): 12; форм для волейбола (жен): 12; форм для баскетбола (муж): 12; форм для баскетбола (жен): 12; форм для футбола: 16;</p>

--	--

10. Организация образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).