Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - филиал РАНХиГС

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Дальневосточного института управления – филиала РАНХиГС

Боев М.Ю.

Электронная подпись

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА

Прокурорская деятельность

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1.В.ДЭ. 02.02 Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игры

40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Очная, заочная

Год набора -2024

Хабаровск, 2024 г.

Автор(ы)–составитель(и):
Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедры физической культуры и спорта Лузикова Т.В.

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Никифорова О.Л.

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Бурьянова А.А.
Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Малиновская О.В.

Заведующий кафедрой
физической культуры и спорта, к.пед.н., доцент, Лузикова Т.В.

РПД «Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игры» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол №10 от 10.05.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 6
3. Содержание и структура дисциплины 7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся 22
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине 33
6. Методические материалы для освоения дисциплины 40
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" 42
7.1. Основная литература 42
7.2. Дополнительная литература 43
7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация 43
7.4. Интернет-ресурсы 43
7.5. Иные источники 44
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 44

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

1.1. Дисциплина Б1.В.ДЭ.02.02 Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игры обеспечивает овладение компетенцией УК ОС-7:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС - 7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС - 7.1	Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности
		УК ОС - 7.2	Формирование потребности к регулярным самостоятельным физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям.
		УК ОС - 7.3	Формирование способности поддерживать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности
		УК ОС - 7.4	Формирование способности рационально использовать средства физической культуры для саморазвития
		УК ОС - 7.5	Формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих поддержание высокой работоспособности в течение рабочего дня
		УК ОС - 7.6	Формирование способности использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ *(при наличии профстандарта)*/ трудовые или профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения

Сопровождение корпоративных процедур	УК ОС - 7.1	На уровне знаний: поддерживать уровень физического здоровья. На уровне умений: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной деятельности. На уровне навыков: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК ОС – 7.2	На уровне знаний: поддерживать уровень физического здоровья. На уровне умений: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной деятельности. На уровне навыков: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК ОС-7.3	На уровне знаний: поддерживать уровень физического здоровья. На уровне умений: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной деятельности. На уровне навыков: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК ОС – 7.4	На уровне знаний: поддерживать уровень физического здоровья. На уровне умений: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной деятельности. На уровне навыков: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК ОС – 7.5	На уровне знаний: поддерживать уровень физического здоровья в течение учебного (рабочего) дня. На уровне умений: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной деятельности.

		На уровне навыков: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК ОС – 7.6	На уровне знаний: практические основы физических упражнений, реализуемых в процессе элективных занятий; На уровне умений: проектировать и реализовывать индивидуальные программы для поддержания профессионального долголетия; На уровне навыков: системой практических умений и навыков, для подготовки и выполнения комплексов упражнений, обеспечивающих профилактику профессиональных заболеваний.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

2.1. Объем дисциплины

В соответствии с учебным планом на дисциплину Б1.В.ДЭ.02.01 Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастика отведено 328 ак.ч.

Для очной формы обучения:

в 1 семестре: практические занятия 36 ак.ч.
во 2 семестре: практические занятия 36 ак.ч.
в 3 семестре: практические занятия 64 ак.ч.
в 4 семестре: практические занятия 64 ак.ч.
в 5 семестре: практические занятия 64 ак.ч.
в 6 семестре: практические занятия 64 ак.ч.

Для заочной формы обучения:
- 24 ак.ч., на практические занятия;
- 304 ак.ч. на самостоятельную работу обучающихся.

2.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина по выбору

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	96	-	-	96	-	-	Т, Р, Ку,О
2.	Волейбол (техническая подготовка)	40	-	-	40	-	-	Т, Р, Ку,О
3.	Волейбол (тактическая подготовка)	44	-	-	44	-	-	Т, Р, Ку,О
4.	Баскетбол (техническая подготовка)	40	-	-	40	-	-	Т, Р, Ку,О
5.	Баскетбол (тактическая подготовка)	44	-	-	44	-	-	Т, Р, Ку,О
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	64	-	-	64	-	-	Т, Р, Ку,О
Промежуточная аттестация								З
Всего:		**328**			328		-	

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

* формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), опрос (О), комплекс упражнений (Ку), реферат (Р)

** форма промежуточной аттестации: зачет (З)

[1]

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Тема 1	Общая и специальная физическая подготовка	96			8		88	Т,Ку,Р
Тема 2	Волейбол (техническая подготовка)	40			3		37	Т,Ку,Р
Тема 3	Волейбол (тактическая подготовка)	44			3		41	Т,Ку,Р
Тема 4	Баскетбол (техническая подготовка)	40			3		37	Т,Ку,Р
Тема 5	Баскетбол (тактическая подготовка)	44			3		41	Т,Ку,Р
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	64			4		60	Т,Ку,Р
Промежуточная аттестация								З
Всего:		328			24		304	

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

* формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), опрос (О), комплекс упражнений (Ку), реферат (Р)

** форма промежуточной аттестации: зачет (З)

3.2. Содержание дисциплины

Основная медицинская группа

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м,3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Подвижные игры. Эстафеты.

Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, подвижные игры.

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Развитие ловкости

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки», «Лапта». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнуты, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал, занимающийся выполняет определенные действия.

Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Тема 2. Волейбол (техническая подготовка)

Техника перемещения

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.

Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя,

высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны. Подвижные игры. Эстафеты.

Техника приема мяча снизу двумя руками

Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи. Подвижные игры. Эстафеты.

Техника подачи мяча

Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9 м. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.

Техника приема подачи

Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.

Техника нападающего удара

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Тема 3. Волейбол (тактическая подготовка)

Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.

Групповые действия

Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

Командные действия

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.

Тема 4. Баскетбол (техническая подготовка)

Техника нападения.

Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения. Подвижные игры. Эстафеты.

Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника. Подвижные игры. Эстафеты.

Техника защиты.

Передвижения: сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

Овладение мячом: отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

Тема 5. Баскетбол (тактическая подготовка)

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Тема 6. Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега и ходьбы; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, прыжки, преодоление препятствий; развитие основных физических качеств средствами подвижных игр и спортивной игры.

Специальная медицинская группа. Прикладно-ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы лечебной физической культуры, в соответствии с медицинскими показателями. Стрельба из электронного оружия, метания мяча в цель

Подготовительная медицинская группа

1 Тема: Общая и специальная физическая подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 10 м. Бег медленный в чередовании с ходьбой до 3 км (юн) и до 2к м (дев). Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Терренкур. Скандинавская ходьба. Челночный бег 3х10 м. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. **Дифференцированный подход, строго дозированная нагрузка по состоянию здоровья.**

Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, скамейке). Смешанные висы. Корригирующая гимнастика, упражнения на формирование мышечного корсета, упражнение на укрепление глубоких мышц туловища, диафрагмальное дыхание: укрепление мышц брюшной полости. Лечебная гимнастика с учётом заболеваний.

Развитие выносливости

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках **(исключить при заболеваниях: холодцовая аллергия, пиелонефрит, коленного, тазобедренного и голеностопного суставов)**. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах малой интенсивности. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры. **Дифференцированный подход, строго дозированная нагрузка по состоянию здоровья.**

Развитие гибкости

Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Упражнения на растягивание.

Развитие ловкости

Подвижные игры, строго дозированные по времени выполнения игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями. Развитие статического равновесия. Развитие динамического равновесия. Развитие координационных способностей. **Дифференцированный подход, строго дозированная нагрузка по состоянию здоровья.**

Развитие прыгучести.

Выпрыгивание вверх с взмахом рук вверх; то же с прыжком вперёд. Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнуты, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег с ходьбой по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. **Дифференцированный подход, строго дозированная нагрузка по состоянию здоровья.**

Развитие специальной быстроты

Лёгкий бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 3-10 м. Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. **Дифференцированный подход, строго дозированная нагрузка по состоянию здоровья.**

Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: остановка, изменение направления или

способа передвижения, поворот на 360˚. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. **Дифференцированный подход, строго дозированная нагрузка по состоянию здоровья.**

.

Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски баскетбольного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Упражнения с мячом для развития силы мышц: рук и плечевого пояса, ног, туловища. Суставная гимнастика. **Дифференцированный подход, строго дозированная нагрузка по состоянию здоровья.**

2 Тема: Волейбол (техническая подготовка)

На занятиях используется дифференцированный подход к выполнению заданий в чередовании с отдыхом, строго дозированная нагрузка по состоянию здоровья,

Техника перемещения

Перемещение из стоек (высокой, средней): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком и сочетание способов перемещения.

Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.

Техника приема мяча снизу двумя руками

Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.

Техника подачи мяча

Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9 м. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.

Техника приема подачи

Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.

Техника нападающего удара

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Дифференцированный подход к выполнению заданий, строго дозированная нагрузка по состоянию здоровья.

3 Тема: Волейбол (тактическая подготовка)

На занятиях используется дифференцированный подход к выполнению заданий в чередовании с отдыхом до восстановления дыхания, строго дозированная нагрузка по состоянию здоровья.

Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.

Групповые действия

Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4. Подвижные игры.

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Подвижные игры.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

Командные действия

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий. Подвижные игры.

4 Тема: Баскетбол (техническая подготовка)

На занятиях баскетболом с занимающимися в подготовительной группе проводится обучение технике приёмов баскетбола, без использования скоростно-силовых, высокоинтенсивных упражнений и движений. Вся физическая нагрузка на занятии даётся дифференцированно и строго дозируется по состоянию здоровья, в чередовании с отдыхом до полного восстановления дыхания!

Техника нападения.

Передвижения и стойки: передвижения в среднем темпе, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок.

Владение мячом: ловля мяча (в передвижении с целью последующей атаки корзины); (приём голевых передач, скрытых передач мяча в движении, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв» **(*интенсивность движений средняя*);** длинная передача в

сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли, первая передача «в отрыв» после подбора мяча; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание.

Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; проходы из положений спиной, боком к щиту, ведение мяча в среднем темпе со сменой высоты отскока в игровых ситуациях; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при сопротивлении противника. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Упражнения на формирование мышечного корсета, на развитие координации и равновесия.

Техника защиты.

Передвижения: сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

5 Тема: Баскетбол (тактическая подготовка)

На занятиях баскетболом с занимающимися в подготовительной группе проводится обучение технике приёмов баскетбола, без использования скоростно-силовых, высокоинтенсивных упражнений и движений. Вся физическая нагрузка на занятии даётся дифференцированно и строго дозируется по состоянию здоровья, в чередовании с отдыхом до полного восстановления дыхания!

Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Командные действия: нападение против зонного прессинга **(*выполнение задания под счёт с малой интенсивностью*)**; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

6 Тема: Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, челночный бега, циклические упражнения: терренкур, ходьба, лёгкий бег, Скандинавская ходьба; из гимнастики: упражнения строевые, для определенных мышечных групп, лазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения. Подвижные игры, эстафеты.

Специальная медицинская группа

Все разделы рассматриваются в теоретическом виде.

1 Тема: Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) Общая физическая подготовка (ОФП) как процесс всестороннего физического развития человека, совершенствования двигательных физических качеств, повышения его функциональных возможностей и общей работоспособности. Физиологическое действие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Механизм оздоровительного действия физических упражнений. Применение средств ОФП в физической реабилитации с целью восстановления и нормализации нарушенных функций организма после заболеваний, перенесенных травм, а также при утомлении. ОФП как система занятий физическими упражнениями и развития всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) их гармоничного сочетания. Механизм формирования двигательных навыков и развития физических качеств. Физические упражнения и система дыхания. Основы правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Дыхательные методики в оздоровительной физической культуре и в физической реабилитации. Основные принципы дозирования и контроля физических нагрузок во время занятий физической культурой. ОФП как основа для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта и будущей профессиональной деятельности. Методы оценки физического и функционального состояния человека.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) как процесс воспитания физических качеств, соответствующий требованиям физической подготовке в любом виде спорта и в профессиональной физической подготовке в вузе. Задачи СФП и ППФП. Совершенствование координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений. СФП как система занятий физическими упражнениями и развития специальных физических качеств (специальной и скоростной выносливости; прыгучести; физических качеств необходимых для передач и приема мяча). Принципы спортивной тренировки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки к профессиональной деятельности занимающихся в вузе. Определение уровня физического развития и здоровья (стандарты, индексы).

2 Тема: Волейбол (техническая подготовка)

Техническая подготовка как степень освоения спортсменом волейболистом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины (перемещений, подачи, передачи мяча) и направленной на достижение наивысших спортивных результатов**.**

Применение средств ОФП и СФП в процессе освоения студентом системы движений и обучении технике приёмов на занятиях волейболом.

Спортивные игры как средство физического воспитания и здоровьесбережения.

Использование подвижных игр и эстафет в спортивной триеровке волейболистов, как метода развития специальных физических качеств для освоения техники перемещений, подачи и передачи мяча, нападения и защиты.
Механизм оздоровительного действия спортивно-прикладных упражнений в волейболе.
Характеристика спортивно-прикладных упражнений. Клинико-физиологическое действие спортивно-прикладных физических упражнений. Физиологическая характеристика мышечной работы. Физиологическое состояние организма при занятиях спортом.
Спортивный массаж, как средство совершенствования физических возможностей, повышения работоспособности, восстановления в спорте. Определение, характеристика спортивного массажа. Физиологическое действие массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа. Общий и сегментарный массаж. Тренировочный, предварительный, восстановительный массаж в тренировочном процессе, во время соревнований и в восстановительном периоде. Особенности проведения массажа в волейболе. Самомассаж.
Профилактика спортивного травматизма. Понятие о травматизме, его виды и причины. Общие правила профилактики спортивного травматизма. Причины травм и пути их предупреждения на занятиях волейболом и во время соревнований. Причины возможного возникновения профессиональных заболеваний спортсменов - волейболистов. Профилактика профессиональных заболеваний во время спортивной тренировки.
Виды спортивных травм и нарушения опорно-двигательного аппарата, физическая реабилитация спортсменов. Понятие о травме. Общие принципы физической реабилитации при лечении травм. Травматическая болезнь, ее специфика и симптомы. Методы оказания первой помощи при травмах. Механизм лечебного действия физических упражнений при травмах. Периоды физической реабилитации в травматологии. Консервативное лечение травм у спортсменов. Оперативное лечение травм у спортсменов. Почему реабилитация так важна, чем грозит её отсутствие.

3 Тема: Волейбол (тактическая подготовка)

Тактическая подготовка: определение, цели и задачи. Тактическая подготовка как совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развития специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.
Совершенствование приемов и развитие специальных качеств. Оптимизация тактической деятельности спортсмена или команды волейболистов.
Средства и методы повышение и совершенствование уровня физических, специальных и психических качеств, а также двигательных навыков на занятиях волейболом. Психологические основы тактической подготовки в волейболе.
Подготовка волейболистов как единый педагогический процесс обучения и воспитания, направленный на достижение высоких результатов в данном виде спорта.
Теория и методика обучения тактическим действиям: Индивидуальным, групповым, командным действиям нападения и тактике защиты.
Изучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении используя подготовительные, подводящие упражнения и технико-тактические упражнения.
Изучение и совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении используя подготовительные, подводящие упражнения и технико-тактические упражнения. Изучение и совершенствование командных тактических действий в нападении используя подготовительные, подводящие упражнения и технико-тактические упражнения. Описать признаки физического развития спортсмена - волейболиста и способов их оценки.

Функциональные пробы для определения уровня физической подготовленности.
Виды патологий и часто встречающиеся травмы в волейболе.
Комплексные методы восстановления и реабилитации.
Врачебно-педагогический контроль за тренировками и соревнованиями в волейболе.
Самоконтроль функционального состояния в процессе занятий волейболом, соревнований. Дневник самоконтроля.
Особенности воздействия волейбола на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
Роль и место подвижных игр в тренировочном процессе волейболистов.
Методика использования подвижных игр в обучении тактическим приёмам и тренировке на занятиях волейболом. Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.
Спортивные и подвижные игры как средство физической реабилитации. Применение спортивных игр в лечебном процессе спортсменов. Использование прикладных упражнений волейбола как средства реабилитации при занятиях с людьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата (ОДА).
Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях спортсменов. Массаж как одна из составляющих комплексного лечения спортивных травм. Клинико-физиологическое действие массажа. Массаж при повреждениях опорно-двигательного аппарата, ушибах, растяжениях связок суставов, вывихах, повреждениях фасций и мышц, миалгия, миозите, радикулите. Методика непрямого массажа сердца. Самомассаж.
Спортивные соревнования, определение, цели и задачи. с целью разнообразия
Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
Спортивные соревнования как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов.
Система студенческих спортивных соревнований. Студенческие спортивные организации. Организация и подготовка соревнований, правила соревнований, положение о соревнованиях, регламент (расписание) игр. Сценарий соревнований. Судьи, секретарь. Проведение соревнований. Подведение итогов соревнований. Определение уровня физического развития и здоровья (стандарты, индексы).

4 Тема: Баскетбол (техническая подготовка)

Техническая подготовка как степень освоения студента на занятиях баскетболом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины (передвижения и стойки, владение мячом) и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.
Применение средств ОФП и СФП в процессе освоения студентом системы движений и обучении технике приёмов на занятиях баскетболом.
Спортивные игры как средство физического воспитания, здоровьесбережения, развитие специальных физических и психологических качеств в системе профессионального прикладного физического воспитания в вузе.
Использование подвижных игр и эстафет на занятиях баскетболом, как метода развития специальных прикладных физических качеств с целью освоения техники перемещений, ведения, передачи мяча, нападения и защиты.
Изучение и совершенствование техники передвижений в баскетболе, используя подготовительные, подводящие упражнения и средства ОФП и СФП.
Изучение и совершенствование техники нападения в баскетболе, используя подготовительные, подводящие упражнения и средства ОФП и СФП.
Изучение и совершенствование техники защиты в баскетболе, используя подготовительные, подводящие упражнения и средства ОФП и СФП.
Изучение и совершенствование техники владения мячом в баскетболе, используя подготовительные, подводящие упражнения и средства ОФП и СФП.
Механизм оздоровительного действия спортивно-прикладных упражнений в баскетболе

Характеристика спортивно-прикладных упражнений. Клинико-физиологическое действие спортивно-прикладных физических упражнений. Физиологическая характеристика мышечной работы. Физиологическое состояние организма при занятиях баскетболом.

Спортивный массаж, как пассивное средство совершенствования физических возможностей, повышения работоспособности, восстановления в баскетболе. Особенности проведения массажа в баскетболе. Самомассаж.

Профилактика спортивного травматизма, виды травм в баскетболе. Правила профилактики травматизма во время занятий баскетболом. Причины травм и пути их предупреждения на занятиях баскетболом и во время соревнований. Причины возможного возникновения профессиональных заболеваний спортсменов - волейболистов. Профилактика профессиональных заболеваний во время спортивной тренировки.

Виды спортивных травм опорно-двигательного аппарата, физическая реабилитация спортсменов, имеющих повреждение опорно-двигательного аппарата.

5 Тема: Баскетбол (тактическая подготовка)

Тактическая подготовка: определение, цели и задачи. Тактическая подготовка как совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развития специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Совершенствование приемов и развитие специальных качеств. Оптимизация тактической деятельности спортсмена или команды баскетболистов.

Средства и методы повышение и совершенствование уровня физических, специальных и психических качеств, а также двигательных навыков на занятиях волейболом. Психологические основы тактической подготовки в баскетболе.

Развитие координационных способностей на занятиях баскетболом с занимающимися в подготовительной группе проводится обучение тактической подготовке в баскетболе, без использования скоростно-силовых, высокоинтенсивных упражнений и движений. Вся физическая нагрузка на занятии даётся дифференцированно и строго дозируется по состоянию здоровья, в чередовании с отдыхом до полного восстановления дыхания!

Изучение и совершенствование тактики нападения индивидуальных, групповых и командных действий в баскетболе, используя подготовительные, подводящие упражнения и средства ОФП и СФП.

Изучение и совершенствование тактики защиты индивидуальных, групповых и командных действий в баскетболе, используя подготовительные, подводящие упражнения и средства ОФП и СФП.

Место и значение подвижных игр в системе физического воспитания на занятиях баскетболом при изучении тактических приёмов и действий.

Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение игр. Подвижная игра, их определение и специфика. Классификация подвижных игр. Методика проведения подвижных игр.

Применение подвижных игр и эстафет для овладения и совершенствования тактикой игры в баскетбол.

Педагогические основы игры (оздоровительные, воспитательные, образовательные). Подвижные игры как средство и метод физического воспитания (определена, содержание, форма). Педагогическая классификация подвижных игр и возрастные требования к подбору игр.

Игровой и соревновательно - игровой методы, как средство физического воспитания.

Игровой и соревновательно-игровой методы (определение, признаки, суть, значение). Классификация игр-эстафет. Подвижные игры, подводящие к спортивным.

Подвижные игры как средство ЛФК

Особенности занятий ЛФК с применением подвижной игры по сравнению с физической реабилитации без использования игрового момента. Игры малой подвижности, цели и

задачи. Игры средней подвижности, цели и задачи. Игры большой подвижности, цели и задачи. Методические приемы включения подвижных игр в содержание занятий и в другие формы лечебной физкультуры. Особенности подбора игр в соответствии с лечебными, лечебно-педагогическими и воспитательными задачами. Показана и противопоказания к занятиям физической реабилитации с использованием подвижных игр согласно состояния здоровья занимающихся.

Спортивные игры, как универсальное средство профессионального физического воспитания в вузе.

Спортивные игры, как средство активного отдыха. Методы оценки физического и функционального состояния человека.

6 Тема: Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения, применяемые в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и будущего специалиста в зависимости от характера труда.

Профессиограмма. Понятие и содержание профессиограммы. Профессиограмма является основой для подбора средств и методов физического воспитания и разработки методик прикладной профессиональной физической подготовки (ППФП) студентов в процессе обучения в Вузе.

Средств физического воспитания для осуществления ППФП студентов в процессе обучения в Вузе: из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Прикладно-ориентированные упражнения, применяемые с целью: снятии утомления при умственной деятельности, повышения работоспособности студентов в режиме учебного дня, недели, изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, формирования психических качеств личности. Психофизическая регуляция функций организма. Роль прикладно-ориентированных упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.

Профилактика профессиональных заболеваний. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний. Средства и методы профилактики профессиональных заболеваний. Методики:

- Дыхательная гимнастика
- Оздоровительно-профилактическая гимнастика
- Профилированные оздоровительные занятия

Средства и методы восстановления работоспособности после физической нагрузки, учебного и трудового дня.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1 В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДЭ.02.02 «Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игры» используются **следующие методы текущего контроля успеваемости** обучающихся:

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Общая и специальная физическая подготовка	Т, Ку, Р, О
Волейбол (техническая подготовка)	Т, Ку, Р, О
Волейбол (тактическая подготовка)	Т, Ку, Р, О
Баскетбол (техническая подготовка)	Т, Ку, Р, О

Баскетбол (тактическая подготовка)	Т, Ку, Р, О
Прикладно-ориентированная подготовка	Т, Ку, Р, О

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся: тестирование общей физической подготовленности (основная и подготовительная группы здоровья), опрос и реферат (специальная медицинская группа), подготовка и проведение комплекса упражнений.

4.2.1 Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы
1 семестр

Девушки

Осенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Приседание на 2х ногах за 1 мин.	50	48	46	44	40
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	17	12	10	8	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастические скамейки (см)	+16	+11	+8	+5	0
Передача над собой чередуя сверху и снизу без потери (высота передачи не менее 1м)	20	18	16	14	12
Подача из-за лицевой линии количество попаданий в площадку из 5 попыток.	5	4	3	2	1
«Берпи» количество раз за 20 сек.	7	6	5	4	3

Юноши

Осенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Приседание на 2х ногах за 1 мин.	54	52	50	48	46
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	44	32	28	25	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастические скамейки (см)	+13	+8	+6	+3	0
Передача над собой чередуя сверху и снизу без потери (высота передачи не менее 1м)	20	18	16	14	12
Подача из-за лицевой линии количество попаданий в площадку из 5 попыток.	5	4	3	2	1
«Берпи» количество раз за 20 сек.	8	7	6	5	4

1 семестр – составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы
2 семестр

Девушки

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 2 км (мин)*	10.50	12.30	13.10	13.40	14.00
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине 90см (раз)	18	12	10	6	4
Челночный бег 3х10м (сек.)	8.2	8.8	9.0	9.2	9.4
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Ведение мяча, 2 шага бросок (из 5 попыток)	5	4	3	2	1

Юноши

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 3 км (мин)*	12.00	13.40	14.30	15.00	15.40
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	200
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	15	12	10	8	6
Челночный бег 3х10м (сек.)	7.1	7.7	8.0	8.3	8.6
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Ведение мяча, 2 шага бросок (из 5 попыток)	5	4	3	2	1

2 семестр – Составление и проведение комплекса подготовительной части занятия.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы
3 семестр

Девушки

Осенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Приседание на 2х ногах за 1 мин.	50	48	46	44	40
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	17	12	10	8	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастические скамейки (см)	+16	+11	+8	+5	0
Передача мяча в парах сверху (снизу). Дистанция не менее 3х метров (количество раз без потери мяча)	20	18	16	14	10
Подача из-за лицевой линии количество попаданий в площадку из 5	5	4	3	2	1

попыток.					
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150

Юноши

Осенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Приседание на 2х ногах за 1 мин.	54	52	50	48	46
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	44	32	28	25	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастические скамейки (см)	+13	+8	+6	+3	0
Передача мяча в парах сверху (снизу). Дистанция не менее 3х метров (количество раз без потери мяча)	20	18	16	14	10
Подача из-за лицевой линии количество попаданий в площадку из 5 попыток.	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	200

3 семестр – составление и проведение комплекса упражнений для развития физических качеств без предмета.

4 семестр

Девушки

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 2 км (мин)*	10.50	12.30	13.10	13.40	14.00
Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине 90см (раз)	18	12	10	6	4
Челночный бег 3х10м (сек.)	8.2	8.8	9.0	9.2	9.4
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Ведение мяча, 2 шага бросок (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин.)	43	35	32	30	25

Юноши

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 3 км (мин)*	12.00	13.40	14.30	15.00	15.40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	15	12	10	8	6
Челночный бег 3х10м (сек.)	7.1	7.7	8.0	8.3	8.6
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Ведение мяча, 2 шага бросок (из 5 попыток)	5	4	3	2	1

Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин.)	48	37	33	30	28

4 семестр – составление и проведение комплекса упражнений для развития физических качеств с использованием дополнительных средств.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы
5 семестр

Девушки

Осенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 60 метров (сек)	9.6	10.5	10.9	11.5	12.0
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	17	12	10	8	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастические скамейки (см)	+16	+11	+8	+5	0
Передача мяча в парах сверху (снизу) через сетку. Дистанция не менее 3х метров (количество раз без потери мяча)	20	18	16	14	10
Подача из-за лицевой линии количество попаданий в площадку из 5 попыток.	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150

Юноши

Осенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 60 метров (сек)	7,9	8.6	9.0	9.4	9.8
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	44	32	28	25	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастические скамейки (см)	+13	+8	+6	+3	0
Передача мяча в парах сверху (снизу) через сетку. Дистанция не менее 3х метров (количество раз без потери мяча)	20	18	16	14	10
Подача из-за лицевой линии количество попаданий в площадку из 5 попыток.	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	200

5 семестр – составление и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики

6 семестр

Девушки

Весенний семестр	Баллы

	5	4	3	2	1
Бег 2 км (мин)*	10.50	12.30	13.10	13.40	14.00
Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине 90см (раз)	18	12	10	6	4
Челночный бег 3х10м (сек.)	8.2	8.8	9.0	9.2	9.4
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин.)	43	35	32	30	25
По 2 броска из 5 точек	5	4	3	2	1
Обводка 2х фишек 2 шага бросок	5	4	3	2	1
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Ведение мяча, 2 шага бросок (из 5 попыток)	5	4	3	2	1

Юноши

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 3 км (мин)*	12.00	13.40	14.30	15.00	15.40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	15	12	10	8	6
Челночный бег 3х10м (сек.)	7.1	7.7	8.0	8.3	8.6
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин.)	48	37	33	30	28
По 2 броска из 5 точек	5	4	3	2	1
Обводка 2х фишек 2 шага бросок	5	4	3	2	1
Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	4	3	2
Ведение мяча, 2 шага бросок (из 5 попыток)	5	4	3	2	1

4.2.2Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся подготовительной группы 1,3,5 семестры

Девушки

Осенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10 м	8.2	8.8	9.0	9.2	9.4
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на гимнастической скамейке 15-20 см угол в локтевом суставе 90 гр. (раз)	15	12	10	8	5
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз)	60	50	40	20	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки (см)	+16	+11	+8	+5	0
Передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	20	18	14	12	8

Подача из-за лицевой линии количество попаданий в площадку из 5 попыток.	5	4	3	2	1

Юноши

Осенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10 м ег 60 метров (сек)	7.1	7.7	8.0	8.3	8.6
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа угол в локтевом суставе 90 гр. (раз)	44	32	28	25	20
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз)	60	50	40	30	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки (см)	+13	+8	+6	+3	0
Передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	20	18	14	12	8
Подача из-за лицевой линии количество попаданий в площадку из 5 попыток.	5	4	3	2	1

1 семестр – составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики.
3 семестр – составление и проведение комплекса специальных упражнений лечебной физической культуры при имеющемся заболевании обучающегося без предмета
5 семестр – составление и проведение комплекса производственной гимнастики с учетом имеющихся заболеваний.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся подготовительной группы
2,4, семестры

девушки

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 2 км (мин)*	Без учёта нормативного времени (фиксируется время преодоления дистанции)				
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	180	170	160	150
Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине 90см (раз)	18	12	10	6	4
Лодочка на животе (удержание положения)	2м, 30 с.	2м,	1м, 30 с.	1 м.	30 с.
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Ведение мяча, 2 шага бросок (из 5 попыток)	5	4	3	2	1

Юноши

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 3 км (мин)*	Без учёта нормативного времени (фиксируется время преодоления дистанции)				
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	200
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	15	12	10	8	6
Лодочка на животе	2м, 30 с.	2м,	1м, 30 с.	1 м.	30 с.
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1

Ведение мяча, 2 шага бросок (из 5 попыток)	5	4	3	2	1

2 семестр - составление и проведение комплекса подготовительной части занятия
4 семестр – составление и проведение комплекса специальных упражнений лечебной физической культуры при имеющемся заболевании обучающегося с использованием дополнительных средств.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся подготовительной группы
6 семестр

девушки

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 2 км (мин)*	Без учёта нормативного времени (фиксируется время преодоления дистанции)				
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	180	170	160	150
Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине 90см (раз)	18	12	10	6	4
Лодочка на животе (удержание положения)	2м, 30 с.	2м,	1м, 30 с.	1 м.	30 с.
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Ведение мяча, 2 шага бросок (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
По 2 броска из 5 точек	5	4	3	2	1
Обводка 2х фишек 2 шага бросок	5	4	3	2	1

Юноши

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 3 км (мин)*	Без учёта нормативного времени (фиксируется время преодоления дистанции)				
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	200
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	15	12	10	8	6
Лодочка на животе	2м, 30 с.	2м,	1м, 30 с.	1 м.	30 с.
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Ведение мяча, 2 шага бросок (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
По 2 броска из 5 точек	5	4	3	2	1
Обводка 2х фишек 2 шага бросок	5	4	3	2	1

4.2.3Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся специальной медицинской группы 1-6 семестры
Волейбол

Примерный перечень тем докладов

1. История участия российских волейболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
2. Основные правила волейбола.
3. Правила судейства в волейболе.
4. Основные технические приемы.
5. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в нападении.
6. Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из-за игрока. Командные действия в защите. Система игры углом вперед, система игры углом назад.
7. Волейбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.

Примерный перечень тем рефератов

1 семестр

1. История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.
2. Разновидности волейбола (основные характеристики)
3. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.
4. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
5. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры.
6. Травматизм и его профилактика во время занятий волейболом.
7. Влияние волейбола на формирование здорового образа жизни.

3 семестр

1. Тактика игры в волейбол (групповые и командные действия в защите и нападении).
2. Влияние занятий волейболам на развитие физических качеств.
3. Значение технической и тактической подготовки, их взаимосвязь и влияние на результат игры.
4. Общая и специальная физическая подготовка: методы, средства. Виды контрольных тестов.
5. Цель и задачи тактической подготовки. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.
6. Особенности проведения занятий в группах с нарушением опорно-двигательного аппарата.
7. Влияние занятий волейболом на организм человека, противопоказания к занятиям волейболом.
8. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.

5 семестр

1. Особенности занятий волейболом с учетом состояния здоровья.
2. Использование элементов волейбола для активного отдыха.
3. Волейбол как одно из средств развития профессионально важных качеств.
4. Общественные организации по развитию волейбола.
5. Выдающиеся спортсмены-волейболисты.
6. Волейбол, как средство социальной адаптации.
7. Современные тенденции развития студенческого волейбола.

Комплекс упражнений

1 семестр – составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики.

3 семестр – составление и проведение комплекса специальных упражнений лечебной физической культуры при имеющемся заболевании обучающегося без предмета

5 семестр – составление и проведение комплекса производственной гимнастики с учетом имеющихся заболеваний.

Баскетбол

Примерный перечень тем докладов

1. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
2. Основные правила баскетбола.
3. Правила судейства в баскетболе.
4. Основные технические приемы.
5. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
6. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
8. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в нападении.
9. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.
10. Баскетбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.

Примерный перечень тем рефератов

2 семестр

1. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
2. Отличительные особенности американского баскетбола от российского.
3. Разновидности баскетбола (основные характеристики).
4. Классификация технических приемов игры.
5. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.
6. Особенности занятий баскетболом с учетом состояния здоровья.

4 семестр

1. Занятия баскетболом как средство сохранения и укрепления здоровья.
2. Тактика игры в баскетбол (групповые и командные действия в защите и нападении).
3. Влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств.
4. Деятельность профессиональных баскетбольных клубов.
5. Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
6. Виды подготовки баскетболистов.

6 семестр

1. Особенности занятий баскетболом с учетом состояния здоровья.
2. Использование элементов баскетбола для активного отдыха.
3. Баскетбол как одно из средств развития профессионально важных качеств.
4. Баскетбол в системе здорового жизни российского студенчества. Современные тенденции развития студенческого баскетбола.
5. Выдающиеся спортсмены-баскетболисты.
6. Баскетбол как средство социальной адаптации.

Комплекс упражнений

2 семестр - составление и проведение комплекса подготовительной части занятия

4 семестр – составление и проведение комплекса специальных упражнений лечебной физической культуры при имеющемся заболевании обучающегося с использованием дополнительных средств.

6семестр – составление и проведение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

Функциональные пробы для оценки физического развития и подготовленности, обучающихся специальной медицинской группы 1-6 семестры

Показатель (индекс)	Характеристика показателя (индекса)	Референсные значения для юношей и девушек 17-24 лет
Рост стоя	L_1 (см)	
Рост сидя	L_2 (см)	
Масса тела	МТ (кг)	
Окружность грудной клетки	ОГК (см) один из важнейших показателей физического развития	Юноши 89-92 Девушки 83-83,5
Экскурсия грудной клетки	отражает подвижность грудной клетки во время дыхания ЭГК = ОГК вдох - ОГК выдох (см)	4 см и менее, его расценивают как низкий. 5 - 9 см - средним, а если 10 см и более -высоким.
Весо-ростовой показатель	ВРП=МТ(гр)/L (см) Характеризует пропорциональность развития	Хорошая оценка находится в пределах: для женщин 360-405 г., для мужчин 380-415 г.
Индекс Кетле (кг/м^2)	Индекс Кетле = = Вес (кг)/Рост^2 (м) показатель гармоничности развития	для женщин в норме должен быть равен 19-24, а для мужчин -20-25. Если значения индекса равно 26, или превышает этот показатель, то речь идет о вредном для организма избытке веса. Об ожирении I ст говорят, если индекс Кетле равен 26-30; II ст - если 30-40; III ст - если более 40. Если индекс Кетле ниже указанных нормативов, то это указывает на дефицит веса.
Коэффициент пропорциональности	$КП = \frac{L_1 - L_2}{L_2} \times 100\%,$ Характеризует пропорциональность развития и соотношения длины ног к длине туловища	В норме КП=87-92%.
ЧСС уд/мин	колебание стенки артерии, создающееся систолической волной крови.	в покое составляет 60-89 ударов в минуту. У хорошо тренированного здорового человека пульс в покое 40-55 уд./мин
Систолическое артериальное давление АДс мм рт.ст.	АДmax – это максимальный уровень давления в сосудах, во время систолы, является	В покое АДс у здоровых людей равно 100-125 мм рт. ст. При физической нагрузке у здорового человека может достигать 160-220 мм

	общей характеристикой работы сердечно-сосудистой системы.	рт. ст. В зависимости от интенсивности нагрузки.
Диастолическое артериальное давление АДд мм рт.ст.	АДmin характеризует давление в крупных артериальных сосудах во время общей диастолы сердца.	составляет 60-80 мм рт. ст., при физической нагрузке может уменьшаться до 50-40 мм рт. ст.
Коэффициент эффективности кровообращения (КЭК)	КЭК = (АДс - АДд)*ЧСС.	В норме КЭК = 2600. При утомлении он возрастает
Частота дыхания (ЧД)	Состояние функции внешнего дыхания	В среднем в покое составляет 16-18 в 1 мин. в положении сидя, 18-20 - стоя.
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)	общее заключение о функциональном состоянии аппарата внешнего дыхания. Даются рекомендации о необходимости увеличения силы дыхательных мышц и функционального состояния дыхательной системы, как одного из факторов, лимитирующих работоспособность организма	время задержки дыхания (АПНОЕ) менее 40 секунд, то реакция организма считается неудовлетворительной, 40 — 59 секунд — удовлетворительной, 60 — 90 секунд — хорошей, более 90 секунд — отличной.
Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)	Для оценки состояния ССС и ДС и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом	Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе на 30 с.
Индекс Кердо (ИК)	свидетельствует о состоянии вегетативной нервной системы $ИК = \left(1 - \frac{АДд}{ЧСС}\right) \cdot 100$	У здорового человека он равен нулю, т. е. симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы находятся в состоянии динамического равновесия. При преобладании симпатического тонуса индекс увеличивается, а при преобладании парасимпатического - снижается, становится отрицательным.

Критерии оценивания результатов успеваемости при осуществлении текущего контроля

Комплекс упражнений оценивается по следующим критериям

10 баллов – задание выполнено полностью, применены основы теории и методики физического воспитания, правильно использована спортивная терминология, умеет давать команды и указания в процессе выполнения комплекса

8 баллов – задание выполнено полностью, допущены незначительные ошибки в применении основ теории и методики физического воспитания, спортивная

терминология использована без ошибок, немного затрудняется давать четко команды и указания в процессе выполнения комплекса.

6 баллов – задание выполнено, но есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована с незначительными ошибками, затрудняется давать четко команды, дает указания в процессе выполнения комплекса.

4 балла - задание выполнено с ошибками, есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными нарушениями, затрудняется давать четко команды и указания в процессе выполнения комплекса.

2 балла –задание выполнено со значительными ошибками, есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными ошибками, затрудняется давать четко команды, не дает указания в процессе выполнения комплекса.

0 баллов - подобранные упражнения не соответствуют теме, не владеет спортивной терминологией и методикой проведения.
Опрос оценивается по следующим критериям:

3 балла – обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; свободно владеет материалом, может обосновать свои суждения, приводит примеры, владеет терминологией, излагает материал последовательно и стилистически грамотно;

2 балла – обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для 3 баллов, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и стилистическом оформлении излагаемого, незначительные ошибки в терминологии;

1 балл - обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений темы, однако излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий, использовании терминологии или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в стилистическом оформлении излагаемого;

0 баллов - обучающийся отказывается отвечать по причине неподготовленности или при ответе обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Реферат оценивается по следующим критериям:

30 баллов – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, материал логично структурирован, на основании поставленных задач сделаны выводы, оформлено в соответствии с требованиями.

23 балла – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, материал логично структурирован, выводы представлены не полностью, работа оформлена в соответствии с требованиями.

16 баллов – тема раскрыта не полностью, материал изложен логично, выводы представлены не полностью, есть замечания к оформлению работы.

8 баллов – тема раскрыта не полностью, есть нарушения в логике изложения материала, не на все задачи представлены выводы, есть замечания к оформлению работы.

0 баллов – тема не раскрыта.

Промежуточный контроль знаний осуществляется по результатам сдачи зачета по пройденному курсу. Основная группа здоровья оценивается по результатам сдачи нормативов физической подготовленности. Подготовительная и специальная медицинские группы здоровья готовит ответ на индивидуальное задание, которое оценивается по балльной шкале оценки знаний по следующим критериям:

Индивидуальное задание оценивается по следующим критериям

«30» баллов – задание выполнено полностью, обучающийся знает и умеет применять основы теории и методики физического воспитания, правильно использует терминология, умеет формулировать задание, демонстрирует знание техники выполнения, может подбирать последовательность упражнений и их дозировку.

«25» баллов– задание выполнено полностью, обучающийся знает и умеет применять основы теории и методики физического воспитания, правильно использует терминология, испытывает некоторые затруднения в формулировке заданий, демонстрирует знание техники выполнения, может подбирать последовательность упражнений и их дозировку.

«20» баллов – задание выполнено полностью, обучающийся знает и умеет применять основы теории и методики физического воспитания, недостаточно владеет терминологией, испытывает некоторые затруднения в формулировке заданий, демонстрирует знание техники выполнения, может подбирать последовательность упражнений и их дозировку.

«15» баллов– задание выполнено полностью, обучающийся знает и умеет применять основы теории и методики физического воспитания, недостаточно владеет терминологией, испытывает некоторые затруднения в формулировке заданий, демонстрирует знание техники выполнения, испытывает небольшие трудности в последовательности подбора упражнений и их дозировке.

«10» баллов– задание выполнено не полностью, недостаточно владеет терминологией, испытывает затруднения в формулировке заданий и технических приемов, испытывает трудности в последовательности подбора упражнений и их дозировке.

«0» баллов– отказывается от выполнения или задание выполнено с грубыми ошибками, не может правильно подобрать последовательность упражнений и их дозировку, не владеет терминологией.

Процедура проведения зачета установлена в соответствии с Регламентом по проведению промежуточной аттестации с применением балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Дальневосточном институте управления – филиале РАНХиГС.

Максимальное количество баллов, которые может набрать обучаемый в рамках изучения дисциплины равно 100 баллов, при этом 70 баллов приходится на текущую аттестацию и 30 баллов - на промежуточную аттестацию (зачет).

Практические занятия проводятся в соответствии с группой здоровья обучающихся (основной, подготовительной или специальной медицинских групп). Обучающиеся распределяются по группам здоровья ежегодно на основании результатов медицинского обследования, которое проводится до начала учебного года.

В подготовительной группе задания даются с учетом особенностей заболевания. Обучающиеся специальной медицинской группе осваивают материал теоретически, выполняют письменную тематическую работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям **не допускаются.**

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях– 10 баллов; за институт– 15 баллов), судейство соревнований – 2 балла; компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация)– 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Шкала соответствия между баллами (процентами), выставляемыми по многобалльной (процентной) системе, и отметками четырехбалльной системы оценки знаний

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

5Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

-основная медицинская группа – сдача контрольных нормативов для оценки физической подготовленности обучающихся;

- подготовительная и специальная медицинские группы – устно, подготовка ответа на индивидуальное задание.

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных группах, участвуют в различных соревнованиях, выполняют контрольные упражнения и нормативы в рамках текущего контроля. Зачет по накопительной схеме выставляется на основе результатов текущего контроля успеваемости в семестре.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

5.2 Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Промежуточный/ключевой индикатор оценивания *Что делает обучающийся (какие действия способен выполнить), подтверждая освоение компетенции*	Критерий оценивания *Как (с каким качеством) выполняется действие. Соответствует оценке «отлично» в шкале оценивания в РПД*
Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности	Может составить заданный комплекс упражнений	Комплекс соответствует теме, создаются основные принципы, знает основы терминологии
Формирование потребности к регулярным самостоятельным физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям.	Составляет комплекс упражнений в соответствии с особенностями самостоятельных занятий тем или иным видом спорта	Учитывает вид спорта, условия, самостоятельных занятий
Формирование способности поддерживать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности	Составляет комплекс упражнений с учетом индивидуальных потребностей развития того или иного физического качества	Учитывает принципы и методы развития физического качества, знает правила подбора дозировки.
Формирование способности рационально использовать средства физической культуры для саморазвития	Составляет комплекс упражнений с использованием доступных дополнительных средств	Может использовать дополнительные и доступные средства для развития физических качеств

Компонент компетенции	Промежуточный/ключевой индикатор оценивания *Что делает обучающийся (какие действия способен выполнить), подтверждая освоение компетенции*	Критерий оценивания *Как (с каким качеством) выполняется действие. Соответствует оценке «отлично» в шкале оценивания в РПД*
Формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих поддержание высокой работоспособности в течение рабочего дня	Составляет комплекс упражнений с учетом будущей профессиональной деятельности	Может подбирать упражнения и их дозировку с учетом условий выполнения
Формирование способности использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.	Составляет комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Может составлять комплекс с учетом специфики профессиональной деятельности.

5.3 Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	130	110	90	80	65 и менее
3.	Поднимание согнутых ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	14	12	10	8	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Прыжки со скакалкой 1 минуту	130	110	90	80	65 и

	(количество раз)					менее
3.	Поднимание прямых ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	16	14	12	8	5 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	16	14	12	10	6 и менее
2	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	120	100	90	70 и менее
3	Поднимание согнутых ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	16	14	10	8	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	15	12	10	8	6 и менее
2.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	120	100	90	70 и менее
3.	Поднимание прямых ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	16	12	8	5 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	120	100	90	70 и менее
3	Поднимание согнутых ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее

Юноши

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах

п/п		10	8	6	4	2
1	Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	120	100	90	70 и менее
3	Поднимание прямых ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее

Примерный перечень индивидуальных заданий к промежуточной аттестации обучающихся подготовительной и специальной медицинский групп

1 курс

1 семестр

1 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении лежа (не менее 10 упражнений).

2 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении сидя (не менее 10 упражнений).

3 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении стоя (не менее 10 упражнений).

4 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с гимнастической палкой (не менее 10 упражнений).

5 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики у стены (не менее 10 упражнений).

6 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики на улице (не менее 10 упражнений).

7 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с использование дополнительных средств (не менее 10 упражнений).

2 семестр

1 Составить комплекс упражнений подготовительной части без предметов для занятия общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

2 Составить комплекс упражнений подготовительной части с учетом занятий на улице (не менее 10 упражнений).

3 Составить комплекс упражнений подготовительной части с учетом занятий избранным видом спорта (не менее 10 упражнений).

4 Составить комплекс упражнений подготовительной части с предметами для занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

5 Составить комплекс упражнений подготовительной части для занятий бегом (спортивной ходьбой) на улице (не менее 10 упражнений).

6 Составить комплекс упражнений подготовительной части в парах для занятия общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

7 Составить комплекс упражнений подготовительной части с использованием лестницы (не менее 10 упражнений).

8 Составить комплекс упражнений подготовительной части с использованием ступенек (не менее 10 упражнений).

2 курс

3 семестр

1 Составить комплекс упражнений в парах, направленный на развитие силы мышц нижних конечностей (не менее 10 упражнений).

2 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц нижних конечностей (не менее 10 упражнений).

3 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса (не менее 10 упражнений).

4 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц живота и спины (не менее 10 упражнений).

5 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей (не менее 10 упражнений).

6 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости (не менее 10 упражнений).

7 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости (не менее 10 упражнений).

8 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных качеств (не менее 10 упражнений).

4 семестр

1 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц нижних конечностей с использованием отягощений (не менее 10 упражнений).

2 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц нижних конечностей с использованием скамейки (не менее 10 упражнений).

3 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантель (не менее 10 упражнений).

4 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц живота и спины с использованием дополнительных средств (не менее 10 упражнений).

5 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей с использованием гимнастической скамейки (не менее 10 упражнений).

6 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости с использованием гимнастической стенки (не менее 10 упражнений).

7 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости с использованием дополнительных средств (не менее 10 упражнений).

8 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных качеств с использованием дополнительных средств (не менее 10 упражнений).

3 курс

5 семестр

1 Составить комплекс производственной гимнастики для повышения работоспособности в начале рабочего дня (не менее 10 упражнений).

2 Составить комплекс производственной гимнастики для снятия усталости с верхнего плечевого пояса и рук (не менее 10 упражнений).

3 Составить комплекс физкультурной паузы (10 упражнений) и физкультминутки (5 упражнений) при рабочей позе «сидя».

4 Составить комплекс физкультурной паузы (10 упражнений) и физкультминутки (5 упражнений) при рабочей позе «стоя».

5 Составить комплекс производственной гимнастики для восстановления работоспособности при умственной усталости (не менее 10 упражнений).

6 Составить комплекс производственной гимнастики с учетом вашей будущей специальности (не менее 10 упражнений).

7 Составить комплекс физкультминутки (10 упражнений) для снятия напряжения мышц кистей.

8 Составить комплекс физкультурной паузы для снятия утомления с глаз (не менее 10 упражнений).

9 Составить комплекс производственной гимнастики для работников умственного труда (не менее 10 упражнений).

10 Составить комплекс физкультурной паузы общего воздействия (не менее 10 упражнений).

11 Составит комплекс физкультурной паузы (10 упражнений) для снятия статического утомления мышц спины и туловища.

6 семестр

1 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов малого таза (не менее 10 упражнений).

2 Составить комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний работников умственного труда (не менее 10 упражнений).

3 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний верхнего плечевого пояса (не менее 10 упражнений).

4 составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов зрения (не менее 10 упражнений).

5 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний позвоночника (не менее 10 упражнений).

6 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний, связанных с нарушением кровообращения (не менее 10 упражнений).

7 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний нижних конечностей (не менее 10 упражнений).

5.3.2 Шкала оценивания

Показатель оценивания	Критерий оценивания
«Зачтено»	Знает основы физической культуры и здорового образа жизни, умеет составить комплекс упражнений с учетом цели и подобрать их дозировку. Демонстрирует удовлетворительную физическую подготовленность
«Не зачтено»	Не знает или испытывает затруднения в воспроизведении основ физической культуры и здорового образа жизни, испытывает трудности в составлении комплекса упражнений, подборе дозировки. Демонстрирует не удовлетворительную физическую подготовленность.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий

содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются

практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 15 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Реферат сдается обучающимися и проверяется преподавателем на бумажном носителе.

7.Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

7.1 Основная литература

1. Волейбол: теория и практика: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Рыцарева В.В. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с. ISBN 978-5-9906734-7-2. https://znanium.com/catalog/product/913753
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. https://znanium.com/catalog/product/908430
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. https://znanium.com/catalog/product/908476
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. https://znanium.com/catalog/product/1023871
5. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. https://znanium.com/catalog/product/914634
6. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П. Айдеми, - 2-е изд., стер.- Москва: Флинта, 2018.-39 с. - ISBN . - https://znanium.com/catalog/product/962569

7.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.

   https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764

5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763

7.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

7.4. Интернет-ресурсы

1. www.elibrary.ru– научная электронная библиотека
2. http://dviu.ranepa.ru/index.php?page=bibi2&rc=bibi– электронная библиотека ДВИУ
3. http://e.lanbook.com - электронно- библиотечная система «Лань»
4. http://www.iprbookshop.ru– электронно- библиотечная система «IPRbooks»
5. http://www.biblio-onlain.ru– электронно-библиотечная система ЭБС «Юрайт»
6. http://www.consultant.ru- СПС КонсультантПлюс
7. http://www.garant.ru- СПС Гарант
8. http://www.kodeks.ru – СПС Кодекс

7.5 Иные источники

1. Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал, Научно-издательский центр ТиМФКиС.-М http://www.teoriya.ru/ru/node/6345.

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Адрес	**Наименование оборудованных учебных кабинетов**	**Оснащенность оборудованных учебных кабинетов, перечень программного обеспечения**
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Учебные аудитории для самостоятельной работы обучающихся	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Специальная библиотека (библиотека ограниченного доступа)	Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся, технические средства обучения, мультимедийное оборудование. Читальный зал научной библиотеки оснащен компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Спортивный зал	Спортивный инвентарь