

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
/Шахов А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.06 Технологии физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт

Квалификация (степень): Бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: Теории и методики физического воспитания

	очная форма		очно-заочная форма	заочная форма
Курс	2, 3			
Семестр/триместр	4, 5, 6			

Лекции	100			
Лабораторные занятия				
Практические (семинарские) занятия	132			
в т. ч. практическая подготовка				
Форма(ы) промежуточной аттестации	Экзамен-0,3 Зачет с оценкой Экзамен – 0,8			
Контроль	18			
Иные формы работы	1			
Самостоятельная работа	179,9			

Всего часов: 432

Трудоемкость: 12 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

старший преподаватель Прокофьев И.Е.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

1. Формирование у обучающихся профессионального мировоззрения, представлений и интереса к проблемам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

2. Формирование у обучающихся профессиональной культуры специалиста, его мировоззренческих позиций в отношении социальной значимости и тенденций развития легкой атлетики в адаптивном спорте, стремления к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала с использованием традиционных и современных технологий.

Задачи изучения дисциплины:

1. Обеспечить осознанное и активное усвоение обучающимися фундаментальных знаний в области теории и методики физической культуры, целостного осмысления профессиональной деятельности, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения, навыки и качества по специальности.

2. Воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры.

3. Сформировать представление о роли, месте, истоках, тенденциях развития физической культуры в целом и в частности адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

4. Сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения.

5. Дать представление о проблемах и перспективах развития отдельных избранных видов профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивном спорте, указать на ключевые моменты становления сферы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

6. Способствовать у обучающихся формированию собственных взглядов на место и роль адаптивной легкой атлетики в системе физической культуры и спорта, в современном обществе и тенденции её развития.

Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.01.06 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» реализуется в рамках базовой (обязательной) части Блока 1. Дисциплины.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
-----------------	-----------------------------------	---

<p>ПКС-2</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать с позиции достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий; - критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологию основных понятий используемых в адаптивном спорте и в лечебной физической культуре; - цель, задачи и место избранных видов профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивном спорте, знает основные принципы применяемые в адаптивной физической культуре для реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности организации и построения учебных и тренировочных занятий по избранным видам профессионально-ориентированной двигательной деятельности в адаптивном спорте; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять и показывать физические и технические упражнения, составляющие основу отдельных видов адаптивного спорта; - формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических способностей занимающихся; - организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и соревнования по избранным видам адаптивного спорта; - уметь применять методики обучения двигательным действиям, используемые в избранных видах адаптивного спорта с учетом отклонений в состоянии здоровья, на практике.
---------------------	--	---

	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -разработкой творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний; - планированием и проведением уроков, направленных на по развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - разработкой новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения; - регулированием физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - необходимым набором теоретических знаний и практических умений, необходимых для построения учебного и тренировочного процесса по избранным видам спорта с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
--	--	--

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
4 семестр						
Легкая атлетика для лиц с ОВЗ						
1	Раздел 1. Легкая атлетика в адаптивном спорте	134,7	36	54		44,7
	Тема 1. Легкая атлетика в адаптивном спорте Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.	26	8	10		8
	Тема 2. Основы техники легкоатлетических видов: спортивной ходьбы, бега, метаний и прыжков	26	8	10		8
	Тема 3. Основы тренировки в легкой атлетике	26	8	10		8

	Тема 4. Легкая атлетика в ВФСК ГТО инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.	26	8	10		8
	Тема 5. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в адаптивном спорте	30,7	4	14		12,7
2	Форма отчетности	Экзамен-0,3				
	контроль	9				
3	Итого за 4 семестр	144	36	54		44,7
4	в том числе практическая подготовка					
5	ИТОГО:	144	36	54		44,7
5 семестр						
Волейбол сидя						
6	Раздел 1. Теоретические основы дисциплины «Волейбол сидя»	12	6	-	-	6
	Тема 1. Введение в дисциплину «Волейбол сидя». История развития игры.	4	2	-	-	2
	Тема 2. Основные понятия и терминология.	4	2	-	-	2
	Тема 3. Правила игры и судейства.	4	2	-	-	2
7	Раздел 2. Характеристика физических качеств и способностей в волейболе сидя и методика их развития	24	4	8	-	12
	Тема 1. Значение физических качеств и способностей в волейболе сидя.	4	2	-	-	2
	Тема 2. Характеристика силовых способностей и методика их развития.	4	2	-	-	2
	Тема 3. Характеристика быстроты и методика ее развития.	4	-	2	-	2
	Тема 4. Характеристика ловкости и методика ее развития.	4	-	2	-	2
	Тема 5. Характеристика гибкости и методика ее развития.	4	-	2	-	2
	Тема 6. Характеристика выносливости и методика ее развития.	4	-	2	-	2
8	Раздел 3. Техническая подготовка игроков в волейбол сидя	42	4	10	-	28
	Тема 1. Классификация технических элементов в игре.	6	2	-	-	4
	Тема 2. Техника игры в волейбол сидя и методика обучения.	6	2	-	-	4
	Тема 3. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками.	6	-	2	-	4
	Тема 4. Обучение технике приему и передачи мяча снизу.	6	-	2	-	4
	Тема 5. Обучение технике подачи.	6	-	2	-	4
	Тема 6. Обучение технике нападающего удара.	6	-	2	-	4
	Тема 7. Обучение технике блокирования.	6	-	2	-	4
9	Раздел 4. Тактическая	40	8	8	-	24

	подготовка игроков в волейбол сидя.					
	Тема 1. Классификация тактики игры.	6	2	-	-	4
	Тема 2. Функции игроков на площадке.	6	2	-	-	4
	Тема 3. Тактика игры в нападении.	6	2	-	-	4
	Тема 4. Тактика игры в защите.	6	2	-	-	4
	Тема 5. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении.	8	-	4	-	4
	Тема 6. Обучение и совершенствование тактики игры в защите.	8	-	4	-	4
10	Раздел 5. Организация и особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу сидя	26	14	10	-	2
	Тема 1. Компоненты спортивной тренировки. Цели и задачи тренировочного процесса.	2	2	-	-	
	Тема 2. Технология планирования и контроль процесса подготовки волейболистов.	2	2	-	-	
	Тема 3. Структура спортивной тренировки в волейболе.	4	2	2	-	
	Тема 4. Составление документации для учебно-тренировочных занятий.	9	4	4	-	1
	Тема 5. Организация и методика проведения соревнований.	9	4	4	-	1
11	Форма отчетности (семестр 5)	Зачет с оценкой	-	-	-	-
12	Консультация	-	-	-	-	-
13	Контроль	-	-	-	-	-
14	Итого за 5 семестр	144	36	36	-	72
15	Итого:	144	36	36	-	72
6 семестр						
Голбол						
16	Раздел 1. Исторические аспекты становления голбола	20	4	8		8
	Тема 1. Краткая история и основные этапы становления игры в голбол.	10	2	4		4
	Тема 2. Особенности становления отечественного голбола в советский период.	10	2	4		4
17	Раздел 2. Общие основы теории и методики голбола: основные разделы подготовки	60	12	24		24
	Тема 1. Введение в предмет. Общая характеристика голбола.	10	2	4		4
	Тема 2. Современные тенденции развития игры в голбол.	10	2	4		4
	Тема 3. Содержание и основные компоненты обучения и спортивной подготовки. Основы организации и построения спортивной подготовки в голболе.	10	2	4		4
	Тема 4. Техника игры в голбол: общие понятия, классификация и характеристика.	10	2	4		4

	Тема 5. Физические качества и физическая подготовка спортсменов в гольболе.	10	2	4		4
	Тема 6. Тактика игры в гольбол: общие понятия, классификация, характеристика.	10	2	4		4
18	Раздел 3. Теоретико-методические основы спортивной подготовки и тренировки в гольболе		8	4		8
	Тема 1. Структура многолетней спортивной тренировки. Этапы спортивной подготовки в гольболе.	10	4	2		4
	Тема 2. Основные виды спортивной подготовки в гольболе и их характеристика.	10	4	2		4
19	Раздел 4. Особенности организации, проведения и судейства соревнований по гольболу	33,2	4	6		23,2
	Тема 1. Организация и проведение соревнований по гольболу.	14	2	2		12
	Тема 2. Правила игры в гольбол и основы судейства.	17,2	2	4		11,2
20	в т.ч. ИФР	1	-	-	-	-
21	Контроль	9	-	-	-	-
22	Консультации	-	-	-	-	-
23	Форма отчетности	-	-	-	-	-
24	Экзамен Курсовой проект	0,8	-	-	-	-
25	ИТОГО за 6 семестр:	144	28	42	-	63,2
49	ИТОГО	432	100	132		179,9

Очно-заочная форма обучения (не реализуется)

Заочная форма обучения (не реализуется)

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация проводится в форме выполнения тестирования, реферативной, практических заданий, выполнение двигательных нормативов по определению физической и технической подготовленности по легкой атлетике.

4 семестр (зачет)

Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

1 вариант

1. Адаптивное физическое воспитание (образование) – это

- 1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности;
- 2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;
- 3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;
- 4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена и формирование положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

2. Что такое адаптивный спорт?

- 1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в лечении;
- 2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе;
- 3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;
- 4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности и социализации.+

3. Обязанности бригады судей на дистанции (обведите правильные варианты, их может быть несколько):

1. Следить за правильным преодолением дистанции и препятствий участниками соревнований, особенно на виражах, когда бег выполняется по отдельным дорожкам;
2. Следит за правильностью передачи эстафетной палочки в эстафетном беге
3. Подготавливает и убирает соответствующий инвентарь и оборудование.
4. Награждение победителей и призеров соревнований, парад открытия и закрытия соревнований

4. Круговая дорожка (полный круг) на стадионе должна иметь длину? (выберите правильный ответ)

1. 200м
2. 350м
3. 500м
4. 400 м

5. Ширина дорожки на стадионе составляет (выберите правильный ответ)

1. 140 см
2. 150 см
3. 125 см
4. 135 см.

6. Какой вес мяча для метания на дальность (выберите правильный ответ)

1. 200г.
2. 100г.
3. 150 г.
4. 250г.

7. Расставьте в правильном порядке упражнения проводимые в комплексе «ОРУ – Обще развивающие упражнения» (очередность цифрами)

Круговые движения руками

Приседания

Наклоны туловища

Наклоны головы

Наклоны с касанием руками пола

Выпады

Прыжки

Ходьба на месте

8. Какова длина спринтерской дистанции (обведите правильные варианты, их может быть несколько)

1. 100 м
2. 200 м
3. 500 м
4. 400м

9. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции (выберите правильный ответ)

- а) старт, бег по дистанции, стартовый разбег, финиширование;
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) старт, набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
- д) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

2 вариант

1. Назовите, с какого двигательного действия, начинают обучение в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»

- а) с отталкивания;
- б) с разбега;
- в) в целом;

г) все равно с чего.

2. Как технически правильно, нужно держать ноги при приземлении в прыжках в длину способом «согнув ноги»

- а) выбрасывать вперед;
- б) опускать под себя;
- в) как получится.

3. Какой метод для развития выносливости используют при подготовки спортсменов

- а) равномерным методом;
- б) методом до отказа;
- в) повторным методом;
- г) соревновательным;
- д) использовать все методы.

4. Назовите дистанции, соответствующие бегу на средние дистанции

- а) мужчины – 400 – 800 м; женщины – 200 – 400 м
- б) мужчины – 800 – 1500 м; женщины – 800 – 1500 м
- в) мужчины – 1500 – 5000 м; женщины – 1500 – 3000 м

5. Назовите сколько барьеров необходимо преодолеть бегуну при беге на 110 м с/б?

- а) 10 барьеров;
- б) 12 барьеров;
- в) 8 барьеров.

5. Кто распределяет судей по видам на соревнованиях по легкой атлетике:

- а) главный судья;
- б) главный секретарь;
- в) зам. главного по кадрам.

6. Согласно правилам соревнований, сколько раз бегун на 400м. может совершить фальстарты?

- а) каждый бегун по 1 разу;
- б) 1 раз на всех бегунов;
- в) каждый бегун по 2 раза;
- д) 2 раза на всех бегунов.

7. Сколько ударов в минуту составляет частота сердечных сокращений у бегуна, при темповом кроссе:

- а) 170- 180 уд/мин;
- б) 190 – 200 уд/мин;
- в) до 160 уд/мин.

8. Как вы думаете, ширина стартовой линии входит в легкоатлетическую дистанцию?

- а) да;
- б) нет.

9. Согласно правилам соревнований по легкой атлетике, при одинаковом лучшем результате 5м.40см у 2-х прыгунов в прыжках в длину, как выявляется победитель

- а) оба получают становятся победителями;

- б) 1 место выигрывает тот участник кто раньше совершил попытку на результат 5м40см;
- в) смотрят по следующей лучшей попытке, у кого результат лучше тот и становится победителем;
- г) дают возможность двум прыгунам совершить по дополнительной попытке, у которого результат будет лучше, тот и становится победителем.

10. Выберите, что такое кросс:

- а) бег с барьерами
- б) бег по пересеченной местности
- в) бег с ускорением.

Практические задания

Практическое задание № 1.

1. Разработать конспект урока по легкой атлетике для обучающихся средней образовательной школы имеющих отклонения в состоянии здоровья и занимающихся в специальной медицинской группе, с решением двух образовательных задач.

Примерная тематика рефератов

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
3. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
4. Уровень развития скоростных способностей у студентов 1-3 курсов, не занимающихся спортом.
5. Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
6. Уровень развития ловкости у студентов 1-3 курсов, не занимающихся спортом.
7. Уровень развития силовых способностей у студентов 1-3 курсов, не занимающихся спортом.
8. Уровень развития прыгучести у студентов 1-3 курсов, не занимающихся спортом.
9. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов занимающихся и не занимающихся спортом.
10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов.
11. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.

12. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-4) ИФКС и БЖ.

13. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов ИФКС и БЖ, занимающихся различными видами спорта.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к зачету.

Перечень вопросов к зачету

(4 семестр очная форма обучения)

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Основы техники ходьбы и бега.
3. Основы техники прыжков
4. Основы техники метаний.
5. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе.
6. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.
7. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
8. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
9. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину с разбега.
10. Анализ техники и методика обучения тройному прыжку.
11. Анализ техники и методика обучения прыжку в высоту.
12. Анализ техники и методика обучения метания копья.
13. Общий порядок организации тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
14. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
15. Учет возрастных особенностей при занятиях легкой атлетикой.
16. Виды соревнований. Планирование, подготовка и проведение соревнований.
17. Судейская коллегия. Обязанности судей.

5 семестр (волейбол сидя)

Типовой вариант контрольной работы (практическая часть)

- 1) передача мяча над собой сверху двумя руками и снизу в круге диаметром 3 м (по 30 раз);
- 2) подача на точность в зоны 1 и 5 (зачтено из 5 – 3 раза);
- 3) нападающий удар из зоны 4, из зоны 2 (зачтено из 4 – 2 раза);
- 4) верхняя передача мяча через сетку в парах на удержание – 60 сек;
- 5) судейство соревнований различного уровня.

Примерная тематика рефератов

1. «Техника игры в волейбол». Общая характеристика техники игры в волейбол сидя, классификация.
2. Обучение основным элементам техники игры в волейбол сидя: передачи мяча (отдельно покаждому способу).
3. Обучение основным элементам техники игры в волейбол сидя: нападающие удары (отдельно по каждому способу).
4. Обучение основным элементам техники игры в волейбол сидя: прием мяча (отдельно покаждому способу).
5. Обучение основным элементам техники игры в волейбол сидя: подачи мяча (отдельно покаждому способу).
6. Обучение основным элементам техники игры в волейбол сидя: блок (отдельно по каждому способу).
7. Обучение основным элементам техники перемещений в волейболе сидя.
8. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: подачи (отдельно покаждому способу).
9. Обучение основным элементам техники игры либеро.
10. Характеристика методик обучения резаным ударам.
11. Характеристика методик обучения нападающим ударам.

Перечень вопросов к зачету с оценкой (волейбол сидя) (5 семестр очная форма обучения)

(Теоретическая часть)

Общая характеристика техники игры в волейбол сидя.

Классификация технических приемов.

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: удары (прямой нападающий удар).

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: удары (боковой нападающий удар).

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: удары (удары мимоблока).

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: удары (нападающий удар с переводом).

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: владение мячом (верхняя прямая подача).

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: владение мячом (верхняя боковая подача).

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: владение мячом (планирующие подачи).

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: передачи (верхние передачи двумя и одной рукой).

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: передачи мяча (верхние передачи назад).

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: передачи (короткие, средние, длинные).

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: передачи (высокие, средние, низкие).

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: при-

ём мяча – двумя руками снизу.

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: приём мяча – двумя руками сверху.

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: приём мяча – одной рукой снизу в падении.

Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол сидя: блок.

Контроль технической подготовленности волейболистов: тесты и нормативы.

Практическая часть

Требования к зачету по волейболу

- 1) передача мяча сверху двумя руками и снизу в круге диаметром 3 м (по 30 раз);
- 2) подача на точность в зоны 1 и 5 (зачтено. из 5 – 3 раза);
- 3) нападающий удар из зоны 4 в 5; из № 2 в №1; (зачтено. из 3 – 2 раз);
- 4) передача мяча через сетку в парах на удержание – 60 сек.

6 семестр (голбол)

Типовые контрольные работы.

Вариант I.

1. Назовите основные средства обучения технике бросков мяча в их рациональной последовательности.
2. Назовите упражнения для обучения броскам и ловле мяча.
3. Охарактеризуйте групповое тактическое взаимодействие с участием двух игроков.

Вариант II.

1. Назовите разновидности приема мяча краткую характеристику технике их выполнения.
2. Как научить рациональной технике отбивания мяча. Расскажите, как организовать процесс обучения технике голбола.
3. Охарактеризуйте групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков.

Вариант III.

1. Предложите блок эффективных упражнений в их логической последовательности для обучения основам техники бросков.
2. Перечислите основные ошибки при передачах мяча.
3. Охарактеризуйте групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков.

Вариант 1.

1. Какие средства вы можете предложить для формирования взаимосвязей между техникой ловли мяча и передачи мяча и значимыми для их эффективного выполнения физическими качествами?
2. Назовите и дайте характеристику нескольким разнонаправленным подвижным играм, используемым в качестве средства обучения игровой деятельности в голболе.

Вариант II.

1. Какие средства эффективны для взаимосвязанного совершенствования техники бросков мяча и развития базовых физических качеств?
2. Предложите подводящие к голболу игры и опишите их правила.

Вариант III.

1. С помощью каких средств можно сформировать навык рациональных бросковых движений во взаимосвязи с высоким уровнем реализации скоростно-силовых качеств?
2. Как используются контрольные игры в игровой подготовке голболистов?

Примерная тематика рефератов

1. История становления и развития голбола.
2. Место и значение голбола в системе адаптивного физического воспитания.
3. «Техника игры в голбол». Общая характеристика техники игры в голбол.
4. Классификация техники игры в голбол.
5. Организация и проведение соревнований по голболу.
6. Физическая подготовка: виды, роль и значение в голболе.
7. Ловкость, и методика ее воспитания в голболе.
8. Гибкость, и методика ее воспитания в голболе.
9. Сила, и методика ее воспитания в голболе.
10. Выносливость, и методика ее воспитания в голболе.
11. Быстрота, и методика ее воспитания в голболе.
12. Обучение основным элементам техники игры в голбол: передачи мяча.
13. Обучение основным элементам техники игры в голбол: ловля и отбивание мяча.
14. Обучение основным элементам техники игры в голбол: броски мяча.
15. Методика обучения базовым элементам техники игры в голбол.
16. Правила игры и методика судейства.

Перечень вопросов к экзамену

(6 семестр очная форма обучения)

1. История развития игры в голбол.
2. Классификация бросков мяча в голболе и их характеристика.
3. История развития отечественного голбола.
4. Техника игры в голбол: прием и подача скачущего мяча.
5. Физическая подготовка в голболе.
6. Основные правила игры в голбол.
7. Техника игры в голбол: передачи мяча.
8. Техника игры в голбол: прием и отбивание мяча.
9. Техника игры в голбол: основные стойки голболистов.
10. Тактика игры в нападении.
11. Общие понятия тактики игры в голбол.
12. Основные правила игры в голбол: площадки для игры, инвентарь.

13. Тактика игры в защите.
14. Техника нападающего удара.
15. Судейство в голболе.
16. Техника штрафного удара.
17. Основы физической подготовки в голболе.
18. Техника игры в голбол: штрафной удар.
19. Исторические аспекты становления игры в голбол.
20. Техничко-тактическая подготовка в голболе.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 246 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07339-3. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514550> (дата обращения 02.09.2021)

2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 158 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07260-0. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/514910> (дата обращения 02.09.2021)

3. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения 28.08.2021)

4. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие: [16+] / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 89 с.: табл., ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573663> (дата обращения: 02.02.2021). — Библиогр. в кн. — Текст: электронный.

5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях: / сост. Е. С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — Часть 2. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с поражением опорно-двигательного аппарата, детей со сложными нарушениями, лиц пожилого возраста. — 245 с.: схем., ил. — Режим доступа: по подпис-

ке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690229> (дата обращения: 03.02.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-151-6. – Текст: электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Дивинская, А. Е. Технологии физкультурно-спортивной деятельности адаптивной физической культуре. Курс лекций / А. Е. Дивинская. - Волгоград : ВГАФК, 2016. - 77 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158062>. - Режим доступа: для авториз. пользователей (дата обращения 03.09.2021)

2. Жуков, Ю.Ю. Технологии адаптивной физической культуры в работе с лицами с сенсорными нарушениями (для слепых и слабовидящих) : учебное пособие / Ю.Ю. Жуков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 182 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158261>. - Режим доступа: для авториз. пользователей (дата обращения 02.09.2021)

3. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: методика проведения комплексных занятий оздоровительной направленности взрослого населения (для женщин) : учебное пособие / Г.М. Лаврухина, Л.Т. Кудашова, Н.Н. Венгерова. - СПб. : [б. и.], 2014. – 204 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158062>. - Режим доступа: для авториз. пользователей (дата обращения 23.08.2021)

4. Синельникова, Т. В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития: учебное пособие: / Т. В. Синельникова, Л. В. Харченко; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2018. – 120 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136> (дата обращения: 02.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2254-0. – Текст: электронный.

5. Реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья разных нозологических групп : учебное пособие / В. С. Штоколок, Н. А. Дубровина, Л. А. Боярская, А. А. Токмаков ; под общ. ред. В. С. Штоколка ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2018. – 139 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696148> (дата обращения: 02.09.2021). – ISBN 978-5-7996-2322-7. – Текст: электронный.

6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник : [12+] / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 02.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	https://www.olympichistory.info/	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	https://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук). Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.