

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

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции | Планируемые результаты освоения дисциплины |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: <ul style="list-style-type: none">- основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов;- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности. Уметь: <ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности и работоспособности. Владеть: <ul style="list-style-type: none">- методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;- навыками пропаганды здорового образа жизни и физической активности.- методами совершенствования основных физических качеств человек;- гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности;- объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий. |

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений.

При изучении дисциплины дополняются и углубляются знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины: физическая культура.

Результаты освоения дисциплины используются в дальнейшей профессиональной деятельности: в направлении физического самосовершенствования студентов, профилактики спортивного и производственного травматизма, а также для поддержания физической работоспособности и совершенствования спортивных умений и навыков.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.4 Темы практических занятий

| № | Наименование темы | Количество часов по формам обучения | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|
| | | очная | заочная |
| Семестр 1 | | | |
| Раздел 1. Футбол | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по футболу | | | |
| 1 | Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по футболу | 2 | |
| Тема 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча | | | |
| 2 | Совершенствование техники ведения и передачи мяча | 2 | |
| Тема 3. Совершенствование техники удара по летящему мячу, набивания мяча, жонглирование мячом | | | |
| 3 | Совершенствование техники удара по летящему мячу, набивания мяча, жонглирование мячом | 2 | |
| Тема 4. Тактика нападения. Совершенствование техники выполнения удара по воротам. Совершенствование техники игры вратаря | | | |
| 4 | Тактика нападения. Совершенствование техники выполнения удара по воротам. Совершенствование техники игры вратаря | 2 | |
| Тема 5. Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование техники удара мяча по воротам с разных позиций | | | |
| 5 | Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование техники удара мяча по воротам с разных позиций | 2 | |
| Тема 6. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Совершенствование техники ведения, остановки (прием) мяча | | | |
| 6 | Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Совершенствование техники ведения, остановки (прием) мяча | 2 | |
| Тема 7. Тактика игры. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Судейство | | | |
| 7 | Тактика игры. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Судейство | 2 | |
| Тема 8. Организация самостоятельных занятий по футболу | | | |
| 8 | Организация самостоятельных занятий по футболу | 2 | |
| Всего часов в семестре | | 16 | - |
| Семестр 2 | | | |
| Раздел 2. Волейбол | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по волейболу. Освоение навыков передачи мяча | | | |
| 9 | Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по волейболу. Освоение навыков передачи мяча | 2 | 0,25 |
| Тема 2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе в парах и тройках, через сетку | | | |
| 10 | Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе в парах и тройках, через сетку | 2 | 0,25 |
| Тема 3. Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча по зонам | | | |
| 11 | Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча по зонам | 2 | 0,25 |
| Тема 4. Совершенствование техники нападающего удара. Способы блокирования мяча | | | |
| 12 | Совершенствование техники нападающего удара. Способы блокирования мяча | 2 | 0,25 |
| Тема 5. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах, тройках, через сетку | | | |
| 13 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах, тройках, через сетку | 2 | 0,25 |
| Тема 6. Двухсторонняя игра. Тактика защиты и нападения. Совершенствование техники прямых и боковых нападающих ударов | | | |
| 14 | Двухсторонняя игра. Тактика защиты и нападения. Совершенствование техники прямых и боковых нападающих ударов | 2 | 0,25 |
| Тема 7. Совершенствование групповых действий в нападении и защите. Практика судейства. Двухсторонняя игра по правилам | | | |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| 15 | Совершенствование групповых действий в нападении и защите. Практика судейства. Двусторонняя игра по правилам | 2 | 0,25 |
| Тема 8. Организация самостоятельных занятий по волейболу | | | |
| 16 | Организация самостоятельных занятий. Двусторонняя игра по правилам | 2 | 0,25 |
| 17 | Организация самостоятельных занятий. Судейство | 2 | |
| Всего часов в семестре | | 18 | 2 |
| Семестр 3 | | | |
| Раздел 3. Баскетбол | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста | | | |
| 18 | Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста | 2 | |
| Тема 2. Техника выполнения ловли и передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча (с места, в движении, прыжком) | | | |
| 19 | Техника выполнения ловли и передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча (с места, в движении, прыжком) | 2 | |
| Тема 3. Совершенствование техники ведения мяча, бросков с двойного шага, бросков в прыжке | | | |
| 20 | Совершенствование техники ведения мяча, бросков с двойного шага, бросков в прыжке | 2 | |
| Тема 4. Совершенствование техники защиты: перехват, накрывание и т.д. Совершенствование техники передвижений | | | |
| 21 | Совершенствование техники защиты: перехват, накрывание и т.д. Совершенствование техники передвижений | 2 | |
| Тема 5. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники перемещения и владения мячом, бросков в корзину | | | |
| 22 | Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники перемещения и владения мячом, бросков в корзину | 2 | |
| Тема 6. Совершенствование техники игры в защите – перехват, прием, применяемые против броска, накрывание | | | |
| 23 | Совершенствование техники игры в защите – перехват, прием, применяемые против броска, накрывание | 2 | |
| Тема 7. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Судейство | | | |
| 24 | Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Судейство | 2 | |
| Тема 8. Организация самостоятельных занятий по баскетболу | | | |
| 25 | Организация самостоятельных занятий. Двусторонняя игра по правилам | 2 | |
| 26 | Организация самостоятельных занятий. Судейство | 2 | |
| Всего часов в семестре | | 18 | - |
| Всего часов | | 52 | 2 |

4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

5 Самостоятельная работа обучающихся

| Наименование темы | Трудоемкость самостоятельной работы, час. | | Содержание работы |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------|
| | очная | заочная | |
| Раздел Футбол | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях | 4 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в игре | 10 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------|
| Тема 3. Совершенствование техники удара по летящему мячу, набивания мяча, жонглирование мячом | 10 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 4. Тактика нападения Совершенствование техники выполнения удара по воротам Совершенствование техники игры вратаря | 10 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 5. Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование техники удара мяча по воротам с разных позиций | 10 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 6. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Совершенствование техники ведения, остановки (прием) мяча | 10 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 7. Тактика игры. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Судейство | 16 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 8. Организация самостоятельных занятий | 16 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Раздел Волейбол | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях | 4 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в игре | 10 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 3. Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча по зонам | 10 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 4. Совершенствование техники нападающего удара. Способы блокирования мяча | 10 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 5. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах, тройках, через сетку | 10 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 6. Двухсторонняя игра. Тактика защиты и нападения. Совершенствование техники прямых и боковых нападающих ударов | 10 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 7. Совершенствование групповых действий в нападении и защите. Практика судейства. Двусторонняя игра по правилам | 16 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 8. Организация самостоятельных занятий | 16 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Раздел Баскетбол | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста | 4 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 2. Техника выполнения ловли и передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча (с места, в движении, прыжком) | 10 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 3. Совершенствование техники ведения мяча, бросков с двойного шага, бросков в прыжке | 10 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 4. Совершенствование техники защиты: перехват, накрывание и т.д. Совершенствование техники передвижений | 10 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 5. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники перемещения и владения мячом, бросков в корзину | 10 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 6. Совершенствование техники игры в защите – перехват, прием, применяемые | 10 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------------------------|
| против броска, накрывание | | | |
| Тема 7. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Судейство | 18 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 8. Организация самостоятельных занятий | 18 | | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Всего часов | 262 | 320 | |

6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

7 Методы обучения

Основными формами изучения дисциплины являются: чтение лекций, проведение практических занятий, самостоятельная работа студентов.

Основным методом изучения дисциплины являются лекции, которые проводятся в лекционных аудиториях с использованием наглядных пособий и интерактивных средств. На лекциях используется мультимедийное презентационное оборудование для демонстрации иллюстративного материала, таблиц и схем, основных тезисов и выводов по теме. По каждой теме составляется список терминов и понятий и перечень контрольных вопросов, которые выносятся на самостоятельное изучение студентов. В ходе лекций проводится экспресс-тестирование студентов по материалам раздела.

Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия спортивных игр; принципы развития и совершенствования процесса тренировки в волейболе, футболе, баскетболе; профилактика спортивного травматизма; особенности оценки физической подготовленности по различным видам спортивных игр; возможности физического самосовершенствования студентов в различных направлениях игрового спорта.

Практические занятия проводятся в форме решения задач физического развития и спортивного совершенствования и направлены на практическое закрепление теоретического материала.

Практические занятия организованы в групповой форме по игровым видам спорта, позволяющая студентам развить навыки самостоятельной тренировки, получить опыт физического самосовершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач формирования и совершенствования спортивных умений и навыков; повышения физической подготовленности и спортивного мастерства. Занятие может проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа.

В ходе практических занятий студент должен овладеть методиками применения специальных, подготовительных, тренирующих упражнений игровых видов спорта, а также методиками организации самостоятельной тренировки по футболу, волейболу и баскетболу, самооценки физической подготовленности и физической работоспособности.

8 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

| Наименование | Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМТУ» |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| основная | |
| 1. Букша С.Б. Физическая культура : курс лекций для студентов направлений подгот.: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 38.03.01 Экономика, 05.03.06 Экология и природопользование, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, 39.03.02 Социология и социальная работа оч. и заоч. форм обучения / Букша С.Б. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 81 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?p=634 | |
| 2. Васильченко С. П. Физическая культура : практикум «Поурочные планы по волейболу» для студентов (курсантов) специальностей: 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)», 05.03.06 «Экология и природопользование», 38.03.01 «Экономика (Экономика предприятия и организаций)», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», 39.03.02 «Социология и социальная работа» оч. (заоч.) форм обучения / Васильченко С.П. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 52 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?p=417 | |
| дополнительная | |
| 3. Дербина Н.И. Физическая культура : практикум «Поурочные планы по баскетболу» для студентов (курсантов) специальностей: 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)», 05.03.06 «Экология и природопользование», 38.03.01 «Экономика (Экономика предприятия и организаций)», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», 39.03.02 «Социология и социальная работа» оч. (заоч.) форм обучения / сост.: Дербина Н.И. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 58 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?p=514 | |
| 4. Дербина Н.И. Физическая культура: Подвижные игры в подготовке баскетболистов : практикум для студентов (курсантов) специальностей: 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 39.03.02 «Социальная работа», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика», 05.03.06 «Экология и природопользование», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» оч. и заоч. форм обучения / сост.: Дербина Н.И. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2017. — 23 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?p=2266 | |
| 5. Платонова Н.О. Физическая культура : практикум «Поурочные планы по футболу» для студентов (курсантов) специальности (направления подгот.): 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» направлений подгот. 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 39.03.02 «Социология и социальная работа», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика (Экономика предприятия и организаций)», 38.03.01 «Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)», 05.03.06 «Экология и природопользование», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» оч. (заоч.) форм обучения / Платонова Н.О. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 62 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — | |

10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| Наименование информационного ресурса | Ссылка на информационный ресурс |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМУ» | http://lib.kgmtu.ru/ |
| ЭБС «Лань» | https://e.lanbook.com/ |
| Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации | http://pravo.gov.ru/ |
| Справочная правовая система «Консультант Плюс» | http://www.consultant.ru/ |
| RSCI платформа WebofScience - база данных лучших российских журналов | http://www.technosphaera.ru/news/ |
| Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам» | http://window.edu.ru/ |
| База данных Научной электронной библиотеки | http://elibrary.ru/ |
| Официальный сайт студенческого спортивного союза России | http://www.studsport.ru/ |
| О физической культуре и спорте в Российской Федерации | http://docs.cntd.ru/document/902075039 |
| Физическая культура и спорт | http://www.minsport.gov.ru/ |
| Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» | http://www.infosport.ru/ |
| Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту | http://lib/sportedu.ru/press/ |

11 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

| Наименование программного продукта | Назначение (базы и банки данных, тестирующие программы, практикум, деловые игры и т.д.) | Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, демоверсия и т.п.) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Операционная система (Microsoft Windows 10 Pro или Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level) | Комплекс системных и управляющих программ | Лицензионное программное обеспечение |
| Офисный пакет (Microsoft Office Pro Plus 2016 или Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN 1 License No Level) | Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций | Лицензионное программное обеспечение |
| Офисный пакет LibreOffice | Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций | Свободно-распространяемое программное обеспечение |

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

Специализированная аудитория – спортзал, корпус 1, оснащенная спортивным оборудованием и инвентарем: гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., каримат – 11 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., тренажёр для ног – 2 шт., маты гимнастические – 8 шт., мегафон – 3 шт., свисток – 8 шт., секундомер – 4 шт., коврик для фитнеса – 20 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., мяч (медбол) 5 кг – 2 шт., мяч (медбол) 3 кг – 4 шт., гантели наборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 11 шт., насос для мячей – 7 шт., мяч для наст. тенниса – 50 шт., мяч футбольный – 8 шт., ракетка настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая – 15 шт., полусфера с эспандерами – 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая – 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки

поля 40 шт. – 1 набор., спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; сетка для настольного тенниса – 2 шт., гантели виниловые 5 кг – 14 шт., турник настенный – 2 шт., брусья гимнастические – 2 шт., гимнастическая скамейка – 4 шт., шахматы турнирные – 2 шт., пульсометр электронный – 2 шт..

Специализированная аудитория – спортивный зал Судомеханического техникума, оснащенная спортивным оборудованием и инвентарем: канаты – 2 шт., кольцо баскетбольное – 6 шт., сетка для бадминтона – 2 шт., сетка для большого тенниса – 1 шт., сетка волейбольная – 3 шт., сетка баскетбольная – 8 шт., стойка волейбольная – 1 шт., маты гимнастические – 2 шт., мегафон – 3 шт., свисток – 8 шт., секундомер – 4 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., мяч (медбол) 5 кг – 2 шт., мяч (медбол) 3 кг – 4 шт., скакалка – 11 шт., насос для мячей – 7 шт., мяч волейбольный – 9 шт., мяч футбольный – 11 шт., мяч баскетбольный – 11 шт., мяч футзал – 7 шт., мяч фитбольный – 8 шт., лестница координационная – 2 шт., фишки для разметки поля 40 шт. – 1 набор., манишки футбольные – 14 шт., перекидное табло – 1 шт.

| Содержание практической работы | Оборудование, используемое в работе |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел Футбол | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях | Сантиметровая лента, весы, динамометр (силомер кистевой), спирометр сухой, журнал регистрации инструктажей по охране труда обучающихся, пульсометр, секундомер |
| Тема 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в игре | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, насос, мячи футбольные и футзальные, манишки футбольные, фишки для разметки поля, координационная лестница, перекидное табло, аптечка |
| Тема 3. Совершенствование техники удара по летящему мячу, набивания мяча, жонглирование мячом | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, насос, мячи футбольные и футзальные, манишки футбольные, фишки для разметки поля, координационная лестница, перекидное табло, аптечка |
| Тема 4. Тактика нападения Совершенствование техники выполнения удара по воротам. Совершенствование техники игры вратаря | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, насос, мячи футбольные и футзальные, манишки футбольные, фишки для разметки поля, координационная лестница, перекидное табло, аптечка |
| Тема 5. Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование техники удара мяча по воротам с разных позиций | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, насос, мячи футбольные и футзальные, манишки футбольные, фишки для разметки поля, координационная лестница, перекидное табло, аптечка |
| Тема 6. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Совершенствование техники ведения, остановки (прием) мяча | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, насос, мячи футбольные и футзальные, манишки футбольные, фишки для разметки поля, координационная лестница, перекидное табло, аптечка |
| Тема 7. Тактика игры. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Судейство | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, насос, мячи футбольные и футзальные, манишки футбольные, фишки для разметки поля, координационная лестница, перекидное табло, аптечка |
| Тема 8. Организация самостоятельных занятий | Гантели, турник, брусья, гимнастические палки, кариматы, свисток, секундомер, скакалки, насос, мячи футбольные и футзальные, манишки футбольные, фишки для разметки поля, координационная лестница |
| Раздел Волейбол | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях | Сантиметровая лента, весы, динамометр (силомер кистевой), спирометр сухой, журнал регистрации инструктажей по охране труда обучающихся, пульсометр, секундомер |
| Тема 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в игре | Свисток, мегафон, секундомер, скакалки, насос для мячей, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, координационная лестница, перекидное табло, аптечка |
| Тема 3. Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча по зонам | Свисток, мегафон, секундомер, скакалки, насос для мячей, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, координационная лестница, перекидное табло, аптечка |
| Тема 4. Совершенствование техники нападающего удара. Способы блокирования мяча | Свисток, мегафон, секундомер, скакалки, насос для мячей, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, координационная лестница, перекидное табло, аптечка. |
| Тема 5. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в | Свисток, мегафон, секундомер, скакалки, насос для мячей, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| парах, тройках, через сетку | координационная лестница, перекидное табло, аптечка |
| Тема 6. Двухсторонняя игра. Тактика защиты и нападения. Совершенствование техники прямых и боковых нападающих ударов | Свисток, мегафон, секундомер, скакалки, насос для мячей, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, координационная лестница, перекидное табло, аптечка |
| Тема 7. Совершенствование групповых действий в нападении и защите. Практика судейства. Двухсторонняя игра по правилам | Свисток, мегафон, секундомер, скакалки, насос для мячей, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, координационная лестница, перекидное табло, аптечка |
| Тема 8. Организация самостоятельных занятий | Гантели, турник, брусья, гимнастические палки, кариматы, свисток, секундомер, скакалки, насос для мячей, мячи волейбольные, сетка волейбольная., перекидное табло |
| Раздел Баскетбол | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста | Сантиметровая лента, весы, динамометр (силомер кистевой), спирометр сухой, журнал регистрации инструктажей по охране труда обучающихся, пульсомер, секундомер |
| Тема 2. Техника выполнения ловли и передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча (с места, в движении, прыжком) | Свисток, мегафон, секундомер, скакалки скоростные, насос для мячей, мячи баскетбольные, кольцо баскетбольное, перекидное табло, аптечка |
| Тема 3. Совершенствование техники ведения мяча, бросков с двойного шага, бросков в прыжке | Свисток, мегафон, секундомер, скакалки скоростные, насос для мячей, мячи баскетбольные, кольцо баскетбольное, перекидное табло, аптечка |
| Тема 4. Совершенствование техники защиты: перехват, накрывание и т.д. Совершенствование техники передвижений | Свисток, мегафон, секундомер, скакалки скоростные, насос для мячей, мячи баскетбольные, кольцо баскетбольное, перекидное табло, аптечка |
| Тема 5. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники перемещения и владения мячом, бросков в корзину | Свисток, мегафон, секундомер, скакалки скоростные, насос для мячей, мячи баскетбольные, кольцо баскетбольное, перекидное табло, аптечка |
| Тема 6. Совершенствование техники игры в защите – перехват, прием, применяемые против броска, накрывание | Свисток, мегафон, секундомер, скакалки скоростные, насос для мячей, мячи баскетбольные, кольцо баскетбольное, перекидное табло, аптечка |
| Тема 7. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Судейство | Свисток, мегафон, секундомер, скакалки скоростные, насос для мячей, мячи баскетбольные, кольцо баскетбольное, перекидное табло, аптечка |
| Тема 8. Организация самостоятельных занятий | Турник, стенка гимнастическая, гимнастические палки, кариматы, свисток, секундомер, скакалки, насос для мячей, мячи баскетбольные, кольцо баскетбольное, перекидное табло |

13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Цель самостоятельной работы студентов – формирование навыков самовоспитания и совершенствования; осмысленная работа с учебным материалом и научной информацией; закрепление, расширение и углубление знаний; воспитание самостоятельности, организованности и творческой активности.

Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний. Значительную часть теоретических знаний студент должен получать самостоятельно из рекомендованных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета). По ходу конспектирования лекции на занятиях необходимо делать пометки на полях, к которым рекомендуется вернуться по окончании занятия и своевременно задать вопросы преподавателю. Конспекты лекций используются при подготовке к практическим занятиям, в самостоятельной работе и подготовке к зачету по дисциплине.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям. Необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии. Изучить основные термины и понятия, выносимые на практическое занятие, ознакомиться с рекомендуемой

литературой, заранее внимательно прочитать материал лекций, ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям, выписать основные термины, приемы, навыки, необходимые к освоению по разным видам спорта. При подготовке к практическим занятиям необходимо постоянно повышать уровень физической работоспособности, укреплять здоровье и формировать спортивные умения, технические и тактические навыки. Также необходимо осуществлять самостоятельную спортивную тренировку, контролировать основные параметры жизнедеятельности физиологических систем, определять уровень физической подготовленности и работоспособности.

Рекомендации по организации самостоятельной работы. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по игровым видам спорта; изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий и электронных средств информации; подготовку докладов и рефератов; участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях и другое. Приступая к изучению учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, изучить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы на практических занятиях.

К зачету по игровым видам спорта необходимо готовится целенаправленно, регулярно, и систематически. Необходимо ознакомиться с тематическими (поурочными) планами практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов и нормативов, выносимых на итоговый контроль.

Необходимо подготовиться и сдать все нормативы по игровым видам спорта, а также отработать все пропущенные без уважительной причины занятия по установленным на кафедре физического воспитания и спорта правилам и требованиям.